Carl Rogers

# Psicoterapia e Consulta Psicológica

*Tradução: Manuel José do Carmo Ferreira*

## Introdução à Edição Americana

Nem sempre um autor e o seu editor se conhecem pessoalmente. No caso deste livro, contudo, esse fato pouco habitual aconteceu. Sinto-me muito grato como editor por poder testemunhar através do contato direto e da troca de informações dentro da mesma esfera de trabalho que o Dr. Cari Rogers é não apenas um professor competente de psicologia clínica, mas igualmente um psicólogo experiente e capaz. Este livro, portanto, só é teórico no melhor sentido do termo. Trata-se, certamente, de uma análise bem construída e clara do lugar e das técnicas da consulta psicológica e da psicoterapia, mas é mais do que isso: apresenta-se ao mesmo tempo como um autêntico manual prático, escrito por alguém que tem uma experiência longa e feliz como psicólogo e como psicoterapeuta.

Este volume é dedicado em primeiro lugar aos estudantes de cursos especializados, que aprendem como orientar os outros, mas é igualmente importante para os que estão envolvidos num trabalho profissional, para os psicólogos experientes, e mesmo para aqueles que estão convencidos de que já descobriram o talismã secreto desta arte dificil. O amplo uso de material de casos e a transcrição de muitas entrevistas tornam este livro um instrumento especialmente útil para o investigador, seja ele professor ou aluno.

Como o Dr. Rogers indica a forma atual de abordar a consulta psicológica não a considera como a prestação de um serviço por meio do qual se possa resolver problemas específicos, é antes uma técnica através da qual se podem ensinar os seres humanos a adotarem modos de pensar e de sentir que os tornem capazes de resolver seus próprios problemas à medida que forem surgindo. O objetivo específico do psicólogo é suscitar o aparecimento de uma nova atitude no indivíduo que procura a consulta. Essa atitude deve dar ao cliente uma compreensão cada vez mais nítida dos seus problemas e

ajudá-lo a conseguir uma integração maior da sua própria personalidade. Só então, em fases posteriores da sua vida, poderá resolver novos problemas.

O capítulo intitulado “Liberdade de expressão” é talvez a melhor apresentação da perspectiva positiva e construtiva da obra. Nele se propõe e se descreve uma técnica equilibrada e bem justificada através da qual o cliente se liberta do ponto de vista emocional, de sentimentos profundamente reprimidos, ao mesmo tempo em que ganha uma maior consciência do papel que estes desempenham no aparecimento de problemas e de confusões que o perturbam.

O autor desenvolve ao longo do livro um ponto de vista que destaca a importância do *insight* para o cliente, O termo *insight* tem sido muito utilizado nas obras recentes de psicologia de uma forma que quase se poderia dizer mística. Nas páginas que se seguem, o termo tem uma definição prática e científica. Significa aqui a autopercepção de um novo sentido na experiência pessoal do indivíduo, de tal forma que as relações de causa e efeito ganham um significado novo. Eliminam-se então muitas vezes sintomas de conduta que anteriormente deixavam o cliente perplexo, alarmado ou morbidamente deprimido.

O Dr. Rogers oferece-nos nesta obra uma exposição convincente e fundamentada de um campo novo e dificil. Ela será uma ajuda para os que estudam para vir a ser psicólogos e psicoterapeutas, de modo a poderem provocar alterações reais e permanentes naqueles a quem prestam conselho. Quando terminam os períodos de entrevista, tal como se descreve neste livro, o indivíduo que recorreu à consulta psicológica pode dizer ao seu psicólogo: “Agora sou capaz de lidar por mim mesmo com os meus problemas. Estou trabalhando por um novo objetivo que sei qual é. Agrada-me tornar-me independente da sua ajuda. Estou confiante em que serei capaz de resolver os novos problemas que forem surgindo na minha vida. Daqui em diante tentarei enfrentar os meus problemas de uma forma realista e não evitá-los da forma infeliz como no passado procurei ignorá-los”.

*LEONARD CARMICHAEL*

## Prefácio do Autor

O interesse constante e crescente pelo indivíduo e sua adaptação é talvez um dos fenômenos mais importantes do nosso tempo. Mesmo a guerra e a propaganda serviram para pôr em evidência a idéia fundamental da importância do indivíduo e do seu direito a uma adaptação satisfatória como um dos elementos dos nossos objetivos bélicos.

Por volta de 1920, o interesse pela adaptação do indivíduo era, sobretudo analítico e de diagnóstico. Na assistência social foi o período do florescimento da história de casos; em psicologia foi o desenvolvimento exuberante dos testes; em orientação pedagógica, as análises dos resultados e dos testes cresciam em conjunto; em psiquiatria, os diagnósticos multissilábicos transformam-se em elaboradas formulações de diagnóstico. Nunca se soube tanto sobre o indivíduo. Contudo, à medida que o tempo passava, esses grupos e outros com interesses semelhantes consideravam cada vez mais o processo dinâmico através do qual se efetua a adaptação. O equilíbrio deslocou-se decididamente do diagnóstico para a terapia, do conhecimento do indivíduo para o interesse pelos processos através dos quais o indivíduo pode ser ajudado. Atualmente, os que se preocupam com a adaptação do indivíduo pretendem saber como tornarem-se mais eficazes no domínio terapêutico para ajudar um indivíduo a adaptar-se.

O autor viveu e participou nessa alteração de interesse e de maneira de pensar. O interesse inicial pelo diagnóstico subordinou-se a um interesse muito mais firme pelos processos de consulta psicológica e de terapia. Durante anos, como conselheiro pedagógico, como diretor de uma clínica de orientação infantil, como conselheiro em questões familiares ou de estudantes, desenvolveu uma perspectiva sobre os processos de tratamento na qual tudo o que é original se liga de tal maneira ao pensamento de outros que é impossível isolarem-la. Por isso, embora este livro represente uma perspectiva pessoal, esta resulta, consciente e inconscientemente, da experiência de inúmeros grupos. Para melhor orientação do leitor e para exprimir o seu próprio reconhecimento, o autor indicará alguns dos grupos de que se sente devedor e algumas das relações profissionais que foram importantes na formulação dos conceitos subjacentes a este trabalho.

Uma experiência de curta duração no Instituto de Orientação Infantil, em Nova York, proporcionou uma situação estimulante em que uma ampla variedade de perspectivas que iam do ponto de vista ultrapsicanalítico ao ponto de vista ultra-estatístico, impelia todos os pesquisadores a escolher e a desenvolver uma orientação própria.

Doze anos seguidos de trabalho em psicologia clínica e em orientação pedagógica com uma equipe experiente e renovada ajudaram a formular um ponto de vista sobre o tratamento. Muitos elementos dessa equipe reconhecerão neste livro conceitos e práticas em cuja formulação participou. A

estreita relação com assistentes sociais e psiquiatras, tanto da equipe como de fora, enriqueceu as perspectivas aqui expressas.

As idéias vindas do Instituto de Orientação Pedagógica de Filadélfia e da Escola de Assistentes Sociais de Pensilvânia foram particularmente estimulantes. O autor aproveitou muito dos seus escritos e do trabalho em comum com os membros desses organismos.

O desafio da consulta psicológica a estudantes constituiu um campo inexplorado para controlar e ampliar, em relação a um grupo muito promissor, os conceitos da consulta psicológica que nasceram no domínio da orientação pedagógica infantil.

O autor tem uma dívida especial para com os estudantes graduados - psicólogos clínicos em formação – que através dos seus problemas de pesquisa desenvolviam as suas próprias capacidades terapêuticas e de consulta psicológica e punham questões fundamentais, ajudando a esclarecer os princípios e a prática da consulta psicológica.

Outra contribuição veio de um programa de pesquisas em que se gravaram as entrevistas terapêuticas. Essas gravações e a sua transcrição possibilitaram uma análise objetiva e muito pormenorizada dos processos da consulta e da terapia, que esclareceram princípios e problemas da consulta psicológica de uma forma significativa; esse material só foi utilizado parcialmente. Este método parece promissor.

Por último, e muito profundamente, o autor agradece a um grande número de indivíduos que teve o privilégio de tentar ajudar. Crianças ou pais com problemas, estudantes desanimados, casais infelizes – todos eles contribuíram, com fracassos ou êxitos, para o conhecimento dos processos terapêuticos. Através das suas lutas pelo desenvolvimento e por um crescimento amadurecido, ganhamos a certeza cada vez maior de que tínhamos, sobretudo muito pouca fé nas capacidades de crescimento do indivíduo.

E nestes alicerces que a obra se fundamenta, tentando expor a convicção do autor de que a consulta psicológica é um processo suscetível de ser conhecido, previsto e compreendido, um processo que pode ser aprendido, testado, elaborado e aperfeiçoado. O livro foi escrito na esperança de levar psicólogos e terapeutas, especialistas ou ainda estudantes, a empreender novas pesquisas, teóricas ou práticas, que nos permitam aprofundar e aperfeiçoar o nosso conhecimento sobre a maneira como ajudar um indivíduo a desenvolver uma adaptação mais satisfatória.

*CARL ROGERS*

# Considerações Gerais

*Primeira Parte*

## O Lugar da Consulta Psicológica

Um grande número de indivíduos passa profissionalmente uma grande parte do seu tempo em entrevistas, provocando nos pacientes uma alteração construtiva de atitudes, através do contato pessoal. Quer esses indivíduos se designem a si mesmos como psicólogos, conselheiros pedagógicos, conselheiros matrimoniais, psiquiatras, assistentes sociais, orientadores educacionais, chefes de relações humanas na empresa, quer com qualquer outro nome, é a sua maneira de abordar as atitudes do paciente que constitui o objeto da nossa análise neste livro. Se no seu trabalho lidam com indivíduos inadaptados, com dificuldades, fracassados ou delinquentes, e se estes saem das entrevistas um pouco mais bem adaptadas aos seus problemas, enfrentando as realidades da vida de uma forma mais construtiva, nesse caso, as suas técnicas e métodos têm interesse para nós.

Existem muitas designações que se podem aplicar a esses processos de entrevista. Podem designar-se através de uma expressão simples e descritiva como "entrevistas de tratamento". Com muita frequência são chamadas "consultas psicológicas" *(counseling),* expressão a que se recorre cada vez mais, especialmente nos meios pedagógicos. Tais contatos, atendendo à sua finalidade curativa e recuperadora, podem designar-se como *psicoterapia,* termo mais frequentemente utilizado pelos assistentes sociais, psicólogos e psiquiatras clínicos. Nos capítulos seguintes podemos utilizar estas expressões mais ou menos como sinônimas, pois todas parecem utilizar o mesmo método de base – uma série de contatos diretos com o indivíduo, com o objetivo de lhe oferecer assistência na alteração das suas atitudes e comportamentos.

Houve uma tendência para empregar a expressão "consulta psicológica" mais para entrevistas acidentais e superficiais e reservar o termo "psicoterapia" para os contatos mais intensivos e prolongados, orientados para uma reorganização mais profunda da personalidade. Embora possa haver algum fundamento para esta distinção, é evidente que uma consulta psicológica intensa e com êxito é impossível de se distinguir de uma psicoterapia intensa e com êxito. Por isso, empregaremos as duas expressões na acepção corrente que têm entre os pesquisadores neste campo.

### 1.1. O emprego das técnicas de consulta psicológica

Em que medida se utiliza os meios psicoterapêuticos e de consulta psicológica no tratamento de problemas de adaptação? Embora não se possa dar uma resposta estatística, uma resposta descritiva pode indicar-nos a importância da consulta psicológica como método.

**Clínicas de Orientação Pedagógica (*Child-Guidance*):** Nestes centros a psicoterapia encontra-se altamente elaborada e é utilizada de uma forma diferenciada com crianças, de modo especial adolescentes, que apresentam problemas de adaptação, e com os pais dessas crianças. Durante os últimos anos houve um desenvolvimento muito rápido das concepções clínicas em relação a essa psicoterapia e podemos honestamente dizer que ela se desenvolveu adequadamente neste campo mais do que em qualquer outro. Um ou dois exemplos podem tornar mais claro até que ponto se utiliza esse método nas clínicas de orientação pedagógica.

Quando uma criança foi vista quatro vezes ou menos pelo psicólogo é evidente que as entrevistas foram, sobretudo de diagnóstico e que a consulta psicológica se realizou apenas numa medida muito restrita. No grupo que teve de cinco a nove contatos com as crianças e os pais, a consulta constituiu muitas vezes um aspecto significativo do tratamento, se bem que também se utilizassem outros meios de alterar o comportamento na maior parte dos casos. No grupo de tratamento intensivo, com mais de dez entrevistas por caso, é claro que a psicoterapia constituiu um dos aspectos mais importantes do tratamento do problema. Em certos casos, as entrevistas fizeram-se apenas com a criança, noutros com a criança e os pais. De uma maneira geral, o psicólogo encarregava-se do tratamento da criança e o assistente social aconselhava os pais, embora nem sempre fosse assim. E interessante indicar que, apesar de apenas 8% dos casos que se apresentavam ao Centro serem escolhidos para um tratamento intensivo, o trabalho com esses indivíduos representa um terço de todo o trabalho clínico. Os números *do Judge Baker Guidance Center* ilustram ainda melhor em que medida a consulta psicológica e a psicoterapia formam parte do trabalho de orientação pedagógica. Em 1.334 casos estudados por este Centro sob a direção de William Healy e Augusta Bronner, foram aceitos para tratamento 400 casos. Os outros foram estudados apenas em função do diagnóstico, e a responsabilidade do tratamento foi deixada ao serviço que enviara a criança. Dos 400 casos tratados, 111 crianças foram vistas pelo psiquiatra uma ou duas vezes, 210 tiveram entre três e nove entrevistas e 79 tiveram de dez a cem entrevistas. O número e a distribuição das entrevistas com os pais são absolutamente equivalentes: 83 tiveram de dez a cem entrevistas ou mais (normalmente com o psicólogo que tratava do caso).

A partir destes dois exemplos podemos resumir dizendo que o emprego da psicoterapia nos centros de consulta pedagógica está nitidamente limitado a uma minoria de casos escolhidos devido à sua adequação a este tipo de terapia. As entrevistas de tratamento com o grupo selecionado

representam, no entanto a maior parte do trabalho do Centro. Esta afirmação seria válida para a maior parte das clínicas americanas que trabalham com crianças desadaptadas.

**Consulta Psicológica a Estudantes:** O trabalho com problemas de adaptação de alunos do ensino secundário revela-nos que a consulta psicológica é utilizada como o método mais frequente na resolução dos problemas pessoais. De fato, pode-se dizer que quanto mais o grupo de pacientes se aproxima da idade adulta, tanto mais relevantes se apresentam a consulta psicológica e a psicoterapia como método de abordagem dos problemas existentes. Analisaremos mais tarde as razões deste fato. Ao lidar com problemas de adaptação pessoal e emocional no nível do ensino secundário, vê-se que os conselheiros utilizam quase unicamente técnicas de consulta psicológica. Nos problemas de orientação escolar e vocacional utilizam-se diversos testes psicométricos, mas a consulta psicológica forma quase sempre uma parte importante do processo e deverá, de acordo com os especialistas desse campo, ocupar um lugar cada vez maior.

É evidente para quem conhece o ensino secundário que os programas de orientação que recorrem à consulta psicológica aumentam constantemente. À medida que as escolas se organizam em torno do conceito de desenvolvimento e de maturidade pessoal, aumentam necessariamente os serviços que ajudam o estudante a realizar a melhor adaptação à sua situação. Como os administradores compreendem mais claramente os gastos enormes com os métodos de educação de massa, procuram soluções práticas. Porque fazem os cálculos de quanto custa forçar as pessoas que não estão no seu lugar e tentar educar alunos cujas energias se consomem em problemas insolúveis, procuram evitar tal desperdício. Impondo ao grupo determinados padrões estandardizados, ganham cada vez maior consciência do fato de que embora esses padrões possam ser uniformes, os estudantes não o são. Desta experiência surgiu uma exigência cada vez maior de programas adequados para compreender o indivíduo e para ajudá-lo a enfrentar os seus problemas. Por isso, um grande número das nossas escolas secundárias tem serviços de ajuda psicológica aos estudantes, embora esses serviços se estendam de organizações muito superficiais de atuação apenas nominal, até departamentos e centros cuidadosamente organizados que oferecem diversos níveis de consulta psicológica para satisfazer às diferentes necessidades dos estudantes.

**Serviços de Higiene Mental para Adultos:** São relativamente poucas as organizações clínicas que tratam de adultos desadaptados. A consulta de adultos é feita, sobretudo particularmente por psiquiatras e psicólogos. Contudo, nos últimos anos desenvolveram-se os serviços de consulta psicológica no domínio da adaptação conjugal. Estes serviços oferecem ajuda psicológica aos que vão se casar e aos casais que encontram no casamento obstáculos à necessária adaptação. Nesses serviços, embora os exames médicos, os conselhos juridicos e outros elementos possam estar de certa forma incluí- dos, o instrumento fundamental do conselheiro é a consulta psicológica. Na ajuda pré-matrimonial a consulta psicológica pode limitar-se a uma ou duas entrevistas. Para tratar dificuldades

conjugais antigas, um tratamento eficaz pode exigir muitos contatos. O pedido de uma ajuda desse gênero ultrapassa de longe os meios disponíveis, como qualquer padre pode testemunhar. Embora este tipo de ajuda se refira aos problemas conjugais, não há razão para supor que os processos de ajuda psicológica eficaz sejam diferentes dos que se utilizam no campo da orientação pedagógica ou no trabalho com pais de crianças mal-adaptadas.

**Assistência Social:** Quem trabalha no domínio da assistência social está preparado para proporcionar aos seus "clientes" não apenas os elementos que se consideravam tradicionalmente como fazendo parte da assistência – ajuda financeira, ajuda em procurar trabalho, assistência médica e coisas semelhantes - 'mas ainda, e talvez o mais importante de tudo, ajuda psicológica. Embora a expressão "consulta psicológica" seja muito pouco usada nos meios da assistência social, recorre-se aqui a ela para sublinhar o fato de que o assistente social ao dar aos indivíduos uma oportunidade de libertar os seus sentimentos, de encontrar novas soluções para os seus problemas de adaptação, está utilizando os mesmos processos que os outros profissionais a que fizemos referência. A assistência social é o único trabalho que fornece aos adultos mal- adaptados uma grande ajuda terapêutica. No entanto, apesar dos esforços em contrário por parte dos assistentes sociais, essa ajuda está muito limitada à camada da população com dificuldades econômicas. Os assistentes sociais utilizam também as suas capacidades terapêuticas no trabalho de cooperação com os centros de orientação pedagógica. Como grupo profissional, contribuíram muitíssimo para a nossa compreensão do processo de ajuda psicológica.

**As Relações Humanas nas Empresas:** Até pouco tempo atrás, a consulta psicológica tinha pouca importância no trabalho com o pessoal da indústria. A entrevista com os empregados ou com os candidatos para obter informações era uma função importante, mas a consulta psicológica, em que há um esforço planejado para utilizar as entrevistas na melhoria das atitudes, era praticamente desconhecida. Agora, porém, um dos estudos mais importantes sobre as relações na empresa, realizado nas instalações da Westem Electric Company, contribuiu para alterar a situação. Este estudo mostrou de forma decisiva que os aspectos sociais de uma empresa são mais importantes para o indivíduo do que a organização da produtividade. Mostrou que a adaptação satisfatória no domínio social e emocional tem um papel muito mais importante na produtividade industrial do que as alterações de salários ou de horários. Esta pesquisa exaustiva, que começou como um estudo das condições de trabalho na medida em que afetam a produção, levou à recomendação insistente para que se instaurasse um programa de consulta psicológica adequada para ajudar os empregados a resolver os seus problemas pessoais. Os pesquisadores pensavam que nada seria mais favorável ao moral da empresa. Tal serviço foi organizado com um psicólogo para cada grupo de 300 empregados, serviço que demonstrou o caráter acertado do estudo. Teremos oportunidade de voltar a fazer-lhe referência ao longo do livro. A sua importância neste momento foi indicar que para as empresas que desejam a produtividade máxima, a maior harmonia nas relações industriais, o desenvolvimento máximo do trabalhador individual, a consulta psicológica é um processo extremamente importante.

**No Campo Militar:** Embora a maioria das nossas afirmações se refira à consulta psicológica entre os estudantes e os empregados da indústria, o mesmo se poderia dizer com idêntica força em relação a qualquer organização militar, em tempo de preparação ou de combate; apesar disso, recorreu-se muito pouco a tal consulta no vasto programa militar realizado nos EUA. A ausência de aplicação deste meio deve-se, sem dúvida, em parte à demora cultural em transferir as novas descobertas para o domínio efetivo das realizações práticas. Deveu-se também em parte à tendência da mentalidade militar para pensar em termos de massa e não de uma perspectiva individualizada. Existem, contudo muitas razões para supor que os nossos conhecimentos cada vez maiores de psicoterapia podem ser efetivamente utilizados nos programas militares.

O estado de espírito militar, tal como o estado de espírito numa empresa, assenta-se, grau importante, numa boa adaptação e nas relações humanas satisfatórias e, neste domínio, a consulta psicológica demonstrou a sua utilidade. Milhares de recrutas encontraram-se diante de novas situações que tinham dificuldade para enfrentar – adaptação à autoridade, inserção em novos grupos e necessidade de rever os projetos profissionais e as incertezas em relação ao futuro. Muitos deles podem assimilar estes problemas e criar, sem ser ajudados, uma nova orientação para a sua situação. Mas muitos são incapazes de fazê-lo e tomam-se descontentes, neuróticos, membros ineficazes do grupo. A sua influência destrutiva sobre o moral do grupo é pesada. A consulta psicológica pode ajudá-los a enfrentar as suas dificuldades, a assimilá-las e a descobrir objetivos integradores que possam fazê-los prosseguir de boa vontade.

Além de todas estas tensões enfrentadas por todos os que cumprem o seu serviço militar, há determinadas tensões psicológicas específicas a certos tipos de formação militar. Pilotos, páraquedistas ou outros indivíduos que se preparam para aspectos particularmente perigosos sofrem muitas vezes de estados de pânico incontroláveis que interferem de tal maneira nos progressos normais de preparação que os indivíduos são eventualmente excluídos dessas especialidades. A possibilidade de falar acerca desses receios e de assimilá-los, de ganhar novamente certo grau de autoconfiança, pode recuperar muitos desses indivíduos tomando-os aptos a terminar a sua preparação. Não podemos ter a certeza do número dos fracassos dispendiosos que nesses regimes de preparação se devem a fatores emocionais e de adaptação e que poderiam ser superados na consulta psicológica, mas deve ser grande, segundo a opinião daqueles que estão intimamente ligados a esse trabalho.

A necessidade de um serviço de consulta psicológica não existe apenas enquanto o indivíduo está mobilizado, mas talvez, sobretudo, quando é inevitavelmente desmobilizado e se exige todo um reajustamento. Nesse momento, tem de enfrentar os problemas prementes de encontrar trabalho, de restabelecer as relações familiares, de se tornar autônomo, de criar novos laços sociais. A experiência da última guerra indica que, nesta situação, mais do que em qualquer outra, o indivíduo precisa de um tipo de consulta psicológica que possa ajudá-lo a tomar-se mais independente, a deixar a vida ordenada do

exército em que a responsabilidade pode ser sempre confortavelmente remetida “para o escalão superior” e assumir de novo as decisões, opções e responsabilidades da vida adulta.

Estes tipos de consulta psicológica poderiam ser postos à disposição do exército, mas até agora não o foram. O único emprego que se fez da consulta psicológica, tanto durante a última guerra como na atual, foi o reajustamento de um grande número de homens com traumatismos psicológicos. O desenvolvimento de mecanismos neuróticos e de evasão entre os oficiais e os soldados em tempo de guerra acabou por ser reconhecido como um dos problemas mais importantes da guerra moderna.

A consulta psicológica pode contribuir em muito para a reorientação e cura de muitas dessas vítimas da guerra da humanidade contra si mesma. Digamos ainda uma palavra sobre o papel de uma consulta psicológica eficiente, num programa militar. Sob a pressão de uma psicologia de guerra, muitas das características de uma sociedade democrática são provisoriamente postas de lado. Existe sempre o risco de se abandonarem definitivamente essas características e de se tornar imutável a estrutura ditatorial que um grupo democrático adota em tempo de crise. Um programa de consulta psicológica eficaz, com o seu interesse centrado no indivíduo, com o objetivo de um desenvolvimento mais adequado do indivíduo, pode representar uma força na defesa do conceito de integridade pessoal e um símbolo do valor que a democracia atribui à importância fundamental e à dignidade de cada cidadão.

As técnicas de consulta psicológica, vistas nesta perspectiva sumária, ocupam um lugar importante em inúmeros planos atualmente em vias de realização e prometem exercer funções ainda mais profundas no futuro. Particularmente no domínio da educação, na indústria e nos empreendimentos nacionais do tipo da preparação militar. Uma perspectiva de tão ampla utilização e de importância crescente merece um estudo atento.

### 1.2. A Psicoterapia em Relação a Outros Tipos de Tratamento

Por mais importante que a consulta psicológica possa ser, compreende-se perfeitamente que não seja o único método de tratamento dos problemas do indivíduo. Não é uma panacéia para todas as desadaptações. Não é um método adequado para todos os problemas infantis, nem para todos os problemas dos pais. Não pode ser empregada indiscriminadamente com todos os estudantes, nem com todos os recrutas ou empregados da indústria. E um método, se bem que um método importante, de tratar um grande número de problemas de adaptação que tornam o indivíduo menos útil e menos eficiente como elemento do seu grupo social.

Teremos oportunidade em vários pontos do nosso estudo de indicar os limites de qualquer tipo de psicoterapia como método de tratamento. Podemos citar desde já algumas importantes diferenças entre a perspectiva da consulta psicológica e outros métodos de tratamento.

**Medidas Preventivas:** Devemos sublinhar o fato de determinados sistemas administrativos poderem e dever evitar a desadaptação. As normas de emprego e direção de pessoal numa indústria, os sistemas de classificação e promoção numa escola, por exemplo, podem ser planejados de maneira a evitar inúmeras desadaptações. Embora esses sistemas não sejam, rigorosamente falando, tratamento, têm a mesma importância que a medicina preventiva no campo da saúde. Talvez seja mais importante saber como evitar o tifo do que saber como tratar essa doença uma vez instalada. Talvez seja mais importante saber como evitar a desadaptação nas nossas escolas, universidades, famílias e empresas do que saber tratar essas desadaptações uma vez que elas se desenvolveram. Por isso, em qualquer visão global do tratamento de indivíduos inadaptados, teremos de reconhecer a grande importância de todas as medidas administrativas que afetam as relações humanas e os conflitos humanos, sem levar em conta as instituições em que esses sistemas são formulados. Temos suficiente conhecimento do desenvolvimento psicológico saudável para poder dizer se uma escola, uma empresa ou qualquer outra organização têm uma estrutura administrativa que favoreça a adaptação ou se, pelo contrário, produzem personalidades desadaptadas e deformadas, com uma proporção anormalmente elevada de problemas de conduta, de personalidades neuróticas e outras coisas semelhantes. Por isso, se estamos interessados no tratamento, devemos também estar interessados nas formas de organização suscetíveis de evitar o desenvolvimento de problemas.

Se se põe a questão de saber se não poderemos substituir completamente os meios de tratamento pelas medidas preventivas, a resposta é paralela à que é dada no domínio da medicina. A maior parte dos nossos conhecimentos, obtidos à custa de muito esforço, sobre as formas eficazes de prevenção, provêm da experiência de tratamento de indivíduos inadaptados. Do nosso contato com crianças-problema nos veio o reconhecimento da necessidade de um melhor ensino da leitura nas primeiras classes para evitar os efeitos dispendiosos e de longa duração da incapacidade de leitura. Do nosso trabalho com estudantes inadaptados nos veio o conhecimento do custo psicológico e social, bem como a perda econômica, provocados por opções profissionais erradas e o consequente relevo a dar a um amplo programa de orientação e de educação preventivas em relação à profissão. Do nosso contato com empregados do comércio e da indústria, descontentes e improdutivos, e dos conhecimentos obtidos nesse contato, nos vieram formas de organização que prestam tanta atenção às necessidades psicológicas do trabalhador como à situação financeira da instituição. Numa palavra, temos de desenvolver mais técnicas adequadas de tratamento do indivíduo se quisermos estabelecer programas preventivos mais eficazes para o grupo.

**O Tratamento pelo Ambiente:** Os métodos de ajudar os indivíduos que se encontram em dificuldade – problemas de comportamento, fracassos, perturbações emocionais, neuroses, delinquência, infelicidade conjugal – podem dividir-se em dois grupos principais. O primeiro compreende o tratamento dos problemas individuais através da ação do ambiente. São inúmeras as formas que esse tratamento

pode assumir. Pode incluir todos os meios possíveis pelos quais o ambiente fisico e psicológico do indivíduo pode levá-lo a uma adaptação satisfatória. Para um será o internamento numa casa de repouso, para outro a mudança de escola, para outro ainda a transferência de um serviço industrial para outro, enquanto que para uma criança pode implicar tirá-la da família e colocá-la numa creche ou noutra instituição. As alterações terapêuticas no ambiente podem ser grandes modificações como as que citamos, ou alterações sutis em que o ambiente varia apenas ligeiramente, mas de forma significativa. A criança pode ser colocada num grupo especial de leitura uma vez por semana, pode dar-se ao operário uma nova máquina de modo a separá-lo de um companheiro que é causa de atrito, pode-se dar ao adulto o trabalho num grupo que lhe agrade.

Se essas alterações forem bem estabelecidas e habilmente executadas, podem ser extremamente eficazes na alteração de atitudes, comportamento e adaptação do indivíduo. Numa obra anterior, procurei analisar e descrever os meios de agir sobre o ambiente fisico e social que mais eficazmente podem ser utilizados no tratamento das crianças inadaptadas. Não vou repetir aqui esses elementos. Bastará lembrar ao leitor todo esse domínio de tratamento através de meios indiretos ou de ambiente para que ele compreenda e aprecie devidamente o processo mais direto de ajuda psicológica.

Deve-se salientar que um tratamento deste gênero supõe um objetivo desejável e socialmente definido. Assim, um rapaz delinquente será colocado numa instituição porque (1) a sociedade insiste em que não se pode tolerar a sua conduta e (2) tendo em vista os fatos deste caso particular, a colocação na instituição parece ser o meio mais eficaz de alterar as suas atitudes e condutas. Quer o rapaz tenha escolhido essa colocação ou não, quer tenha consciência ou não de que ao fim de certo período isso afetará completamente as suas atitudes – não são problemas de primordial importância. Sem dúvida trata-se de uma base firme de tratamento em muitos casos. Mas logo se verificou a pouca aplicação em indivíduos que atingiram um razoável grau de maturidade. Apenas no caso do criminoso, do psicótico, do anormal ou do indivíduo que por outras razões é incapaz de assumir a responsabilidade de si mesmo podemos usar livremente esses meios de agir sobre os indivíduos adultos. O fato de o tratamento pelo ambiente se basear num objetivo socialmente aceito e num determinado tipo de autoridade – dos pais, institucional ou legal – para dirigir o indivíduo para esse objetivo, nem sempre é plenamente reconhecido. Tal fato tende a limitar o domínio do seu emprego eficaz.

**Tratamento Direto:** A segunda grande categoria das técnicas de tratamento é constituída pelas técnicas por intermédio das quais o indivíduo inadaptado é diretamente influenciado num esforço para ajudá-lo a conseguir uma relação mais satisfatória com a sua

situação. A esta categoria pertencem as entrevistas de tratamento, a consulta psicológica e os métodos psicoterapêuticos que são o objeto deste livro. Eles constituem o método de tratamento direto mais importante e mais frequentemente usado. Serão evidentemente analisados nos capítulos que se seguem.

Outro grupo de terapias diretas, em que cada uma delas conserva uma relação com as outras e com o processo de consulta psicológica, pode descrever-se como "terapias de expressão", pois a catarse de sentimentos e atitudes desempenha nelas um papel muito significativo. Este grupo inclui a ludoterapia, a terapia de grupo, a arteterapia, o psicodrama e outras técnicas semelhantes. Cada uma delas desempenha um papel útil no tratamento dos problemas pessoais. A maior parte dessas técnicas tem a sua origem no trabalho com crianças, mas não há dúvida de que se fizeram progressos na sua adaptação aos adultos. Em cada caso, um elemento fundamental de tratamento é a expressão integral dos sentimentos, quer através de meios não verbais como barro, bonecas ou desenhos e coisas semelhantes, quer através de meios verbais em que os sentimentos são projetados nos outros como no teatro espontâneo ou orientado. É provável que os princípios que explicam com êxito a consulta psicológica também expliquem os resultados do tratamento através dos métodos expressivos. Teremos ocasião adiante de nos referirmos frequentemente a esses métodos, embora se remeta o leitor a outras obras com informações mais completas sobre o seu desenvolvimento recente e interessante. Até agora não nos referimos aos tratamentos médicos – a alteração de atitudes e de comportamento através de ação sobre as glândulas, cirurgia, regime alimentar ou outras medidas. Esses tratamentos estão fora do âmbito desta obra, mas deve-se reconhecer sua importância na perspectiva global do tratamento. A conduta do indivíduo, a concepção da vida, a capacidade de enfrentar os problemas de adaptação podem ser diretamente afetadas através da ação médica.

Fica evidente que, se considerarmos a totalidade do campo das técnicas de readaptação na devida perspectiva, vemos que a consulta psicológica é um meio importante – mas não o único – de abordar o indivíduo que não vive harmoniosamente com a sua situação.

Necessitamos desta perspectiva se queremos evitar as ciladas que se estendem ao longo do caminho de um entusiasmo excessivo. Embora dediquemos a nossa atenção exclusivamente à consulta psicológica e à psicoterapia até o fim do livro, teremos sempre presente o fato de a consulta psicológica ser apenas um dos muitos meios pelos quais podemos ajudar uma pessoa desadaptada a estabelecer um modo de vida mais satisfatório. Apresentando

adequadamente uma perspectiva, em vez de aumentar a confusão descrevendo uma miscelânea de perspectivas em conflito. Este livro apresenta, portanto, um método e uma teoria da entrevista psicológica que vêm se desenvolvendo há mais de doze anos no campo da orientação pedagógica, influenciada pela experiência nos domínios da consulta psicológica de estudantes e de assistência conjugal, e que se traçou livremente a partir da experiência e da reflexão de outros nestes domínios. Este ponto de vista foi enriquecido e esclarecido pelos resultados de um programa de pesquisa em que muitas entrevistas de consulta psicológica, quer isoladas, quer em séries, foram gravadas para efeito de pesquisa6. Este processo revelou-se fecundo, de modo que muitas idéias vagamente formuladas foram estabelecidas com precisão devido a essa pesquisa. A partir destas diferentes fontes, elaboraram-se princípios e hipóteses definidas que, segundo se espera, oferecem uma base para posteriores progressos.

**A Hipótese de Base:** Ao concluir este capítulo de introdução, pode ser útil formular imediatamente a hipótese de base que os capítulos seguintes têm como objetivo explicar, definir, ampliar e esclarecer. Esta hipótese pode ser resumidamente formulada da seguinte maneira: *a consulta psicológica eficaz consiste numa relação permissiva, estruturada de uma forma definida, que permite ao paciente alcançar uma compreensão de si mesmo num grau que o capacita a progredir à luz da sua nova orientação.* Esta hipótese tem um corolário natural: todas as técnicas usadas devem ter como objetivo desenvolver essa relação permissiva e livre, essa compreensão de si na consulta psicológica e nas outras relações, e essa tendência para uma ação positiva e de livre iniciativa.

Sendo o objetivo dos capítulos seguintes explicar o sentido dessa afirmativa, não a discutiremos aqui, mas explicitaremos o seu conteúdo nas seções seguintes, O leitor, se quiser, poderá voltar a ela de vez em quando para ver se esta proposição se revestiu para ele de um novo significado.

Embora a consulta psicológica seja muito praticada e membros de várias profissões a considerem como uma das suas principais funções é um processo que se encontra muito pouco estudado. Sabemos muito menos sobre os resultados da consulta psicológica de estudantes, por exemplo, do que sobre os resultados da internação de crianças em creches. O processo de consulta psicológica foi descrito de forma muito menos adequada do que os métodos da ludoterapia, embora esta última se aplique apenas a um número restrito de indivíduos. Temos uma compreensão muito menor do que torna eficaz ou ineficaz a consulta psicológica que em relação aos outros métodos.

A nossa ignorância é tão grande sobre toda esta questão que é evidente que não estamos profissionalmente preparados para estabelecer uma visão definitiva de qualquer aspecto da psicoterapia. O que parece ser necessário são formulações hipotéticas, baseadas na experiência da consulta psicológica para serem comprovadas. O avanço científico só se dá se tivermos hipóteses que possam ser experimentalmente selecionadas, confirmadas e reformuladas. O domínio da consulta psicológica não tem sido rico em hipóteses fecundas. As boas intenções e o desejo de prestar assistência têm antes sido aceitos como substitutos de uma formulação cuidadosa dos princípios implicados.

E precisamente neste campo que este livro procura servir a uma finalidade definida. Tenta formular uma série de hipóteses definidas e compreensíveis sobre a consulta psicológica que foi testada e explorada. Propõe-se a oferecer ao estudante um quadro de referência coerente para refletir sobre a consulta psicológica, ilustrado com a análise dos exemplos de processos. Ao pesquisador propõem-se oferecer um conjunto coerente de hipóteses sobre o que constitui a psicoterapia efetiva, hipóteses que possam ser experimentalmente verificadas ou abandonadas.

Pode ser um desafio ao pesquisador neste domínio formular por si próprio outro conjunto de hipóteses mais adequadas. A obra, devido a este objetivo, não procura apresentar todos os pontos de vista no campo da psicoterapia. Pareceu mais acertado trabalhar no sentido de um esclarecimento no campo da consulta.

## Perspectivas Antigas e Novas sobre a Consulta Psicológica

Para dar uma orientação e uma perspectiva sobre todo o campo da consulta psicológica, talvez seja útil apresentar um quadro rápido de algumas das técnicas que precederam a atual consulta psicológica, bem como uma visão sumána dos conceitos mais recentes que serão apresentados de forma mais desenvolvida nos capítulos seguintes desta obra. Se levarmos em conta técnicas gastas e postas de lado como base a partir da qual se desenvolveram os métodos terapêuticos recentes, teremos uma compreensão mais profunda das perspectivas atuais e uma maior capacidade para criticá-las de forma construtiva, capaz de aperfeiçoá-las. Este capítulo procura, portanto, fornecer uma visão genérica do passado e do presente da consulta psicológica, antes de iniciarmos uma descrição mais pormenorizada de alguns dos seus processos.

Ao estabelecer essa visão sumária, a atenção centra-se nos processos utilizados de consulta psicológica e não nas formulações teóricas das diferentes escolas. Não se tenta traçar a história dos vários "ismos" que tanto estimularam como atormentaram a teoria psicoterapêutica. Fazer tal história seria, com toda a probabilidade, alinhar o leitor num ou noutro campo, bloqueando a análise mais profunda dos métodos e das técnicas atualmente utilizados, O que nos preocupa principalmente é o problema desta análise.

A psicoterapia não é um conceito novo, embora o termo seja relativamente recente. Através dos séculos os indivíduos utilizaram de muitas maneiras situações de confronto face a face, procurando modificar a conduta e as atitudes de uma pessoa inadaptada para que resultassem mais construtivas. Examinemos algumas das formas em que se utilizaram essas situações de contato direto para provocar uma melhor adaptação.

### 5.1. Alguns Métodos Antigos

**Métodos Desacreditados:** Uma das técnicas mais antigas é a de ordenar e de proibir. Um breve exemplo será suficiente. Durante anos estive em contato com um centro de assistência social cuja história começa antes de 1900. E interessante dar uma olhada em alguns dos primeiros registros desse centro. Cada ficha contém uma descrição de uma situação, geralmente de uma extrema desadaptação social e individual. Ora, em muitos casos a descrição é seguida da seguinte nota: "Pais avisados e aconselhados." E evidente, pelo tom de satisfação desses registros, que os psicólogos sentiam que tinham feito o seu dever. Tinham depositado no indivíduo as forças pessoais que supunham ser terapêuticas. Todos reconhecerão que este método caiu em descrédito e que é apenas uma peça de museu em psicoterapia. Deve-se notar que este método foi posto de lado, não pela ausência de sentimentos humanitários, mas porque se demonstrou ser ineficaz. As ordens e ameaças não são técnicas que alterem profundamente o comportamento humano. De fato, só modificam superficialmente o

comportamento quando se apóiam em forças repressivas que têm pouco lugar numa sociedade democrática.

Um segundo método de interesse histórico foi o que se poderia chamar de exortação. Neste grupo inclui-se o emprego de promessas. “Trabalhava-se” o indivíduo, de uma maneira geral, até que assinasse a promessa de deixar de beber, ou até prometer trabalhar seriamente, deixar de roubar, sustentar a mulher, ter boas notas no estudo ou cumprir qualquer outra finalidade louvável. Supunha-se que ficaria preso às suas boas intenções. Este método foi utilizado, quer com grupos, quer com indivíduos. Do ponto de vista psicológico, pode-se descrever como a criação de uma hipertensão emocional temporária, procurando fixar o indivíduo num nível alto de boas intenções. Não há dúvida de que este método está quase completamente abandonado. Não será dificil descortinar a razão. E bem sabido, mesmo pelos juristas, que a consequência mais comum desta técnica é a reincidência. A exortação e as promessas não são eficazes para provocar uma real modificação.

Um terceiro método foi o recurso à sugestão, no sentido do encorajamento e do apaziguamento. Este método inclui técnicas como as de Coué e o seu conceito de autossugestão. Inclui igualmente as inúmeras técnicas de tranquilização utilizadas pelos psicólogos e médicos em todo o mundo. Diz-se ao paciente, de muitas maneiras: “Assim é melhor”, “Você está bem”, “Você está melhorando”, tudo na esperança de que reforce a sua motivação nesse sentido. Shaffer’ mostrou bem como essa sugestão é essencialmente repressiva. Nega o problema existente e nega o sentimento do indivíduo com relação a ele. Não é raro um psicólogo ou um médico recorrerem a tais expressões de aprovação e de encorajamento, a tal ponto que o indivíduo não se sente livre para apresentar na situação clínica os seus impulsos menos aceitáveis. Embora este método seja ainda usado por muitos psicólogos, não há dúvida de que declina acentuadamente a confiança nele.

**Catarse:** A técnica da confissão ou catarse é outro método psicoterapêutico de antiga linhagem. O confessionário foi utilizado pela Igreja católica ao longo de muitos séculos. Permite ao indivíduo falar dos seus problemas a outro indivíduo que lhe oferece um determinado tipo de aceitação. A Igreja e muitas pessoas fora da Igreja consideraram este método útil. A psicanálise tomou esse conceito de catarse e fez dele um uso muito mais profundo. Aprendemos que a catarse não apenas liberta o indivíduo do medo e dos sentimentos de culpa conscientes, mas que, prolongada, pode trazer à tona atitudes profundamente escondidas que também exercem a sua influência no comportamento. Aprendemos nos últimos anos novas formas de utilizar este velho método. Toda a técnica da ludoterapia se baseia nos princípios fundamentais da catarse; a pintura com os dedos, o psicodrama revelam unia relação com essa categoria antiga e bem confirmada da psicoterapia. Este método não foi posto de lado, mas desenvolveu-se e é amplamente utilizado.

**O Emprego do Conselho:** Um tipo de psicoterapia habitualmente utilizado é o conselho e a persuasão. Possivelmente poderia ser chamada de intervenção. De fato, num método deste gênero, o psicólogo escolhe o objetivo a atingir e intervém na vida do indivíduo para assegurar que ele caminhe nessa direção. Encontramos exemplos extremos deste método em certos "especialistas" de rádio que, depois de ouvirem um problema humano complexo, durante três ou quatro minutos, aconselham a pessoa sobre o que deve fazer exatamente. Embora qualquer psicólogo experiente conheça bem o vício desse método, é no entanto surpreendente a frequência com que essa técnica é utilizada na prática. O psicólogo não tem muitas vezes consciência da quantidade de conselhos que dá ou em que medida intervém na vida do cliente. Em qualquer registro completo de uma consulta psicológica surgem com muita frequência expressões como as seguintes: "Se eu fosse você...", "Eu sugeriria...", "Penso que você devia..." Talvez seja bom citar um exemplo desta tendência para dar conselhos. O seguinte trecho foi extraído de uma entrevista gravada. É um exemplo típico da maneira como o conselho positivo se introduz na entrevista psicológica:

No decurso da entrevista, o estudante (a quem se pedira para seguir Psicologia 411, um curso sobre hábitos de estudo) fala ao psicólogo sobre o seu trabalho em tempo parcial e este lhe faz certo número de perguntas sobre isso. A entrevista continua:

**Psicólogo:** Bem, creio realmente que devia dedicar todo o tempo que pudesse aos livros. A não ser que estivesse em perigo de morrer de fome, não me parece aconselhável que trabalhe. Se não o fizer... Que nota teve este trimestre na escola?

**Cliente:** Não sei exatamente, onze ou doze.

**P**: Bem, se quer realmente ficar na escola tem de trabalhar muito e dedicar-se ao estudo, e não vejo como o possa fazer se gastar o seu tempo no trabalho. Creio que precisa do tempo para estudar. É isso simplesmente o que eu acho. Você deve saber a sua situação melhor do que ninguém. Sou apenas um observador de fora e só estou fazendo uma comparação com... Digamos, a minha própria experiência e os estudantes que conheci – os estudantes que ajudei nos cursos de 411. Eu sei... Eu pude acompanhar alguns desses estudantes desde que fizeram o 411 até acabar o curso na universidade. Em qualquer curso há os que terminam e os que ficam pelo caminho. Mas, falando de uma maneira geral, para terminar a universidade, a não ser que uma pessoa seja excepcionalmente inteligente – essa inteligência chamada natural que faz com que não se tenha de estudar –, a não ser que este seja o seu caso, tem de gastar muito tempo com os livros. (Pausa) Você vive numa residência de estudantes?

Ao ler o texto acima, podemos destacar alguns pontos. E instrutivo observar a firmeza com que o conselho é dado e o que vem junto, a ameaça velada sobre a permanência na escola. Também é significativo que o psicólogo se desculpe por dar um conselho tão firme. Encontramos frases como: "Mas

é só o que eu acho". Quase sempre o psicólogo sente que não é bom impor a sua própria solução ao problema do cliente. Vale a pena notar também neste trecho como o psicólogo muda de assunto no fim para evitar a resistência que provavelmente o estudante ofereceria.

Segue-se outro exemplo do tratamento de problemas de estudantes que envolve um conselho e uma persuasão ainda mais firmes. Este relato é feito de acordo com as próprias palavras do psicólogo.

**Problema Emocional:** Uma parte do tratamento centrava-se em torno da catarse. Frank parecia ficar aliviado falando dos seus problemas a um ouvinte interessado e simpatizante. Falou-se das inúmeras ocasiões em que se sentia triste e infeliz porque nunca sabia como enfrentar as pessoas (mais elementos no relatório clínico). O meu primeiro passo foi levá-lo a confessar que esse traço da personalidade era indesejável para a adaptação à vida e que tinha de fazer um esforço para corrigi-lo. A minha pergunta era:

"Pretende corrigir esse defeito para se tornar uma personalidade atraente?" Respondeu afirmativamente. Estabeleci as seguintes etapas para a sua reabilitação social: (1) inscrição no curso de atividades sociais da Associação Cristã de Moços; (2) assistência a reuniões do Clube local, onde poderia utilizar os seus conhecimentos sobre a situação mundial; (3) participar em grupos mistos nas atividades da ACM (foram enviadas cartas aos responsáveis de cada grupo para lhe garantir uma recepção personalizada).

**Problema Escolar:** O meu trabalho era dissuadi-lo de continuar num emprego extra-escolar e fazê-lo aceitar em troca um programa de Pedagogia geral. Em primeiro lugar apontei-lhe a grande competição existente na Escola Comercial. Isso não o afetou. Teimou que a sua média de onze podia este ano subir para treze ou catorze. Sabendo que detestava os cursos que implicavam matemática, mostrei-lhe os cursos incluídos no programa da Escola: estatística, finanças, moeda e banco, economia teórica, contabilidade de Seguros, etc. (pedindo mentalmente desculpa aos meus amigos que ensinam essas matérias). Disse ao estudante que esses cursos eram "muito teóricos e abstratos" e considerados "muito dificeis". Por outro lado, os cursos de Pedagogia eram práticos e interessantes; não eram necessários conhecimentos de matemática nem de economia. Descrevi-lhe algumas vantagens dos cursos de Orientação. Concordou finalmente em refletir sobre o assunto. Estabeleci o seu plano de ação: (1) falar com o orientador do curso de Pedagogia para maior informação (marquei-lhe uma entrevista); (2) discutir o problema com a família; (3) procurar os papéis de transferência na Secretaria3.

Observamos nesta transcrição o modo como o psicólogo orienta completamente a reflexão do indivíduo. É absolutamente evidente que o psicólogo sabe sempre com exatidão qual deveria ser o objetivo do estudante. Ao procurar persuadi-lo a atingir esse objetivo, o psicólogo fornece nitidamente

razões leais e honestas e uma francamente desonesta. Numa palavra, considera-se adequada qualquer sugestão que leve o estudante na direção indicada.

Este método de lidar com os indivíduos é muito divulgado e é comumente aplicado na consulta pedagógica e no trabalho clínico. Teremos mais adiante (Capítulo *5)* oportunidade de analisar mais profundamente as suas características e implicações. Por agora basta indicar que a tendência para recorrer a tais técnicas de conselho e persuasão parece estar em declínio. Este método tem duas fraquezas principais. O indivíduo muito independente rejeita necessariamente tais sugestões, para conservar a sua integridade. Por outro lado, a pessoa que já tinha tendência para ser dependente e deixar os outros tomarem decisões em seu lugar é arrastada para uma dependência ainda mais profunda.

Esta técnica de sugestão e de conselho, embora possa de vez em quando ser útil na solução de um problema imediato, não favorece realmente o desenvolvimento do indivíduo.

**O Lugar da Interpretação Intelectualizada:** Há ainda outra forma de psicoterapia que merece ser mencionada antes de passarmos a perspectivas mais recentes. Podia designar-se como a tentativa de modificar as atitudes do indivíduo através da explicação e da interpretação intelectual. De uma maneira geral, este método baseia-se numa melhor compreensão do comportamento humano. À medida que os conselheiros clínicos foram aprendendo a conhecer mais adequadamente os fatores subjacentes à conduta e as causas da estrutura de determinados comportamentos, procuraram estabelecer o diagnóstico das situações individuais da forma mais perfeita possível. Assim se originou o erro natural de pretender que o tratamento era apenas o diagnóstico em sentido inverso, que para ajudar o indivíduo só era preciso explicar-lhe as causas da sua conduta. Os clínicos esforçaram-se então por explicar aos pais que os problemas dos filhos eram devidos aos seus próprios sentimentos de rejeição ou que a sua insuficiência provinha das carências da sua própria vida afetiva que tinham como resultado um excesso de indulgência em relação à criança. O conselheiro pedagógico explicou ao estudante que a sua falta de confiança em si era claramente provocada pela permanente comparação desfavorável com o irmão mais velho. Havia a crença ingênua de que esta explicação da dificuldade teria como resultado a modificação de atitudes e sentimentos. Apresentamos um exemplo interessante deste método, extraído da gravação de uma consulta psicológica. O psicólogo fala com um aluno dotado, de uma escola secundária, que dava sinais de desadaptação social e que falou livremente dos seus muitos interesses intelectuais e artísticos. Perto do fim da segunda entrevista, o psicólogo esforça-se por interpretar a conduta de Sam como um mecanismo de compensação.

**C:** Bem, vou-lhe dizer. Acho que estou preocupado porque penso que estou desenvolvendo um complexo de superioridade ou coisa parecida. Não me sinto realmente superior, mas não sei... Mas afinal o que é um complexo de superioridade? E quando se pensa que se é melhor do que todo mundo ou algo parecido?

**P:** Parece efetivamente que você tem um problema qualquer com as pessoas. Você tem a impressão de que as pessoas não o consideram assim tão bom e ressente-se de que olhem para você de cima. E você serve-se de outras coisas para confirmar a confiança em si próprio, mas não está realmente seguro de que isso aconteça.

**C:** (Silêncio e uma longa pausa).

**P:** Sam, você criou esses hábitos intelectuais, o seu ateísmo e o seu amor pela arte, o amor pelos livros raros e outras coisas semelhantes, e você acredita nelas, embora não esteja absolutamente seguro, não é assim?

**C:** Mas eu tenho certeza absoluta.

**P:** Bem, talvez eu não tenha sido muito claro. Temos dessas coisas uma segurança intelectual, lidamos com tudo isso, conhecemos o seu valor, mas preocupamo-nos com nós mesmos por acreditar nelas, sendo nisso diferentes das outras pessoas.

**C:** Oh, não sei... Não estou preocupado.

Não há dúvida de que a interpretação do psicólogo é, neste caso, fundamentalmente correta. Isso não a torna mais aceitável por parte do estudante. Se Sam fosse capaz de reconhecer que desenvolveu essas ocupações superintelectualizadas para compensar as carências sociais que sentia, não teria certamente necessidade de consulta psicológica.

O emprego da interpretação intelectual representa uma parte importante da psicanálise clássica. A interpretação dos sonhos, como revelando uma agressividade oculta, desejos sexuais e incestuosos reprimidos ou o desejo de ser castigado, é muito frequente. Muitas vezes, na prática, tais interpretações são rejeitadas pelo paciente. Foi apenas recentemente que se acentuou a outra parte da equação. A interpretação, por mais adequada que seja, tem apenas valor na medida em que for aceita e assimilada pelo paciente. Derivar os sintomas a partir de uma causa infantil ou explicar a maneira como esses sintomas representam um meio para enfrentar situações de vida intoleráveis não têm resultado ou têm um efeito contrário em terapia, a não ser que o paciente possa aceitar essas interpretações. E por isso que encontramos hoje no trabalho com crianças, em psicanálise e na consulta psicológica, menos insistência na interpretação verbal e intelectual das causas ou dos significados do comportamento do indivíduo. Reconheceu-se que não modificamos muito eficazmente a conduta do paciente fornecendo-lhe simplesmente um quadro intelectual dos seus padrões de conduta, por mais adequado que seja.

**Pressupostos básicos:** Todas estas perspectivas sobre o indivíduo desadaptado, exceto uma, têm em comum duas hipóteses de base. Pressupõe-se que o psicólogo é a pessoa mais competente para

decidir quais devam ser os objetivos do indivíduo e os valores que devem se aplicar no juízo sobre as situações. E isto é verdade tanto em relação aos métodos que recorrem à ordem e à proibição, à sugestão e influência pessoal, como aos que fazem uso da interpretação. Todos os métodos referidos, com exceção da catarse4, implicam um objetivo determinado pelo psicólogo. Com exceção deste caso, todas as perspectivas apresentadas se baseiam muito profundamente nesta idéia: "Eo psicólogo quem sabe." Um segundo pressuposto é o de que o psicólogo, procurando, é capaz de descobrir técnicas que conduzam o paciente da forma mais eficiente possível ao objetivo determinado pelo psicólogo. Estas técnicas são consideradas, por isso, como os melhores métodos de consulta psicológica.

### 5.2. Uma Psicoterapia Mais Recente

Em oposição a estes métodos psicoterapêuticos há uma perspectiva mais atual que se desenvolveu a partir dos trabalhos de orientação de crianças e de adultos. Representa, sob muitos aspectos (que adiante indicaremos), um ponto de vista fundamentalmente diferente. Estes novos conceitos têm as suas raízes em fontes muito diversas. Seria muito dificil mencionar todas. As teorias de Otto Rank, modificadas por Taft, Allen, Robinson e outros pesquisadores da "relação terapêutica", constituem um ponto de partida importante. A atual análise freudiana, que ganhou suficiente confiança para criticar os métodos terapêuticos de Freud e aperfeiçoá-los, é outra fonte. Inúmeros pesquisadores colaboraram entre os quais o mais conhecido talvez seja Horney. O rápido desenvolvimento da ludoterapia orientou o interesse dos pesquisadores que pertencem a diversos campos profissionais e contribuiu em muito para a elaboração de um ponto de vista sobre a psicoterapia mais atual e mais válida. O início de experiências no domínio da terapia de grupo, com a tentativa para traduzir os princípios da consulta psicológica individual em processos de terapia de grupo, estimulou muito e esclareceu as idéias sobre o tratamento. Talvez seja significativo que a maior parte dos impulsos a favor do desenvolvimento e aperfeiçoamento deste novo método provenha da prática da prática terapêutica em clínicas, escolas e centros – e não de uma origem acadêmica. Talvez isso ajude a explicar o fato de que, embora as origens sejam diversas e os indivíduos que contribuíram de uma forma importante venham de campos e de formações diferentes, haja um núcleo bem visível de acordo, um corpo de práticas similares que derivam de elementos comuns do ponto de vista.

**Características:** Este novo método diverge do antigo por ter uma finalidade realmente diferente. Ele visa diretamente a uma maior independência e integração do indivíduo em vez de se esperar que esses resultados se consigam mais depressa pela ajuda do psicólogo na solução do problema. E o indivíduo, e não o problema, que é posto em foco. O objetivo não é resolver um problema particular, mas ajudar o indivíduo a *desenvolver-se* para poder enfrentar o problema presente e os futuros de uma maneira mais perfeitamente integrada. Se puder alcançar suficiente integração para lidar com um problema de uma forma mais independente, mais responsável, menos confusa e mais bem organizada, será capaz de lidar também da mesma maneira com os novos problemas que surgirem.

Se tudo isso pode parecer um pouco vago, concretizemos através da enumeração de alguns aspectos em que este novo método é diferente dos antigos. Em primeiro lugar, há uma confiança muito mais profunda no indivíduo poder orientar-se para a maturidade, para a saúde e para a adaptação. A terapia não é uma forma de fazer algo *para o* indivíduo ou de induzi-lo a fazer algo sobre si mesmo. É antes um processo de libertá-lo para um amadurecimento e um desenvolvimento normal, de remover obstáculos que o impeçam de avançar.

Em segundo lugar, esta nova terapia acentua mais fortemente os elementos emotivos, os aspectos afetivos da situação, do que os aspectos intelectuais. Põe afinal em prática a idéia bem conhecida de que a maior parte das desadaptações não são falhas no *saber,* mas que o conhecimento é ineficaz porque está bloqueado pelas satisfações afetivas que o indivíduo encontra na sua atual desadaptação. O rapaz que rouba sabe que não está certo nem é conveniente. Os pais que se zangam, condenam e rejeitam sabem que a sua conduta é infeliz. O aluno que falta às aulas está intelectual-mente consciente das razões contra esse procedimento. O estudante que não consegue as melhores classificações, apesar das suas capacidades, falha muito frequentemente devido à satisfação emocional que de uma maneira ou de outra esse fracasso lhe proporciona. Esta nova terapia procura agir tão diretamente quanto possível no íntimo da afetividade e da vida emotiva em vez de tentar levar a cabo uma reorganização emotiva através de uma abordagem intelectual.

Em terceiro lugar, esta nova terapia acentua muito mais a situação imediata do que o passado do indivíduo. As estruturas emocionais significativas do indivíduo, as estruturas que cumprem uma finalidade na economia psicológica, que o indivíduo precisa considerar com seriedade, revelam-se tanto na adaptação atual e mesmo na hora da entrevista, como na sua história passada. Esta história passada é muito importante para fins de pesquisa, para a compreensão da gênese do comportamento humano. Não tem necessariamente a mesma importância na ocorrência do processo terapêutico. Por conseguinte, insistir-se-á muito menos do que antigamente nessa história. De uma forma bastante curiosa, quando não são garantidos os “fatos” dessa história individual, conseguese muitas vezes uma imagem mais perfeita da dinâmica do desenvolvimento do indivíduo através dos contatos terapêuticos.

Devemos citar ainda outra caracteristica geral deste novo ponto de vista. Pela primeira vez, esta posição salienta que a própria relação terapêutica é uma experiência de crescimento. Em todos os outros métodos mencionados, espera-se que o indivíduo se encaminhe para a maturidade e se modifique, tomando melhores decisões, depois da entrevista. Na nova prática, o próprio contato terapêutico é uma experiência de desenvolvimento. Nele o indivíduo aprende a compreender-se a si mesmo, a optar de uma forma independente e significativa, a estabelecer com êxito relações pessoais de uma forma adulta. De certo ângulo, este fato é talvez o aspecto mais importante da posição que descrevemos. Neste ponto, a questão é semelhante à que surge no campo da educação de saber se a escola é uma preparação para a

vida ou se ela própria é vida. Seguramente, este tipo de terapia não é uma preparação para a mudança, é ela própria mudança.

### 5.3. Fases Características no Processo Terapêutico

Nada mais dificil do que exprimir por palavras um ponto de vista. Se o que se disse até agora parece vago e insuficiente, vamos examinar o próprio processo terapêutico. O que acontece? O que se passa durante o período das entrevistas? O que faz o psicólogo? E o cliente? As seções seguintes procuram formular, de uma maneira breve e necessariamente muito simplificada, as diferentes fases do processo, tal como as registramos muitas vezes, exemplificando-as com trechos de gravações clínicas. Embora estes diferentes aspectos da terapia sejam descntos isoladamente e colocados numa ordem específica, deve-se sublinhar que são momentos isolados. O processo terapêutico os faz convergir e funde-os entre si. E apenas de uma maneira aproximada que se sucedem na ordem que indicamos a seguir.

**I.** O indivíduo vem procurar ajuda. Esta fase é justamente reconhecida como uma das mais importantes em terapia. O indivíduo como que se tomou pela mão e assumiu uma ação responsável da maior importância. Ele pode pretender negar que se trata de uma ação independente. Mas se for estimulado, pode iniciar diretamente a terapia. Podemos referir aqui que fatos insignificantes em si mesmos podem muitas vezes provocar em terapia uma base satisfatória para a autocompreensão e ação responsável, tal como as oportunidades mais importantes. Este aspecto pode ser facilmente ilustrado através do trecho de uma gravação do caso de Arthur, que fora enviado para um curso de recuperação (Psicologia 411), fato que o levou automaticamente à consulta psicológica. Durante os primeiros três minutos da primeira entrevista, passou-se o seguinte:

**E:** Acho que não sei muito bem o que o trouxe aqui... Quer dizer, não sei se alguém sugeriu que viesse me ver ou se tem alguma coisa que o perturba e quer ser ajudado.

**C:** Falei com a Sra. G. da Secretaria e ela me sugeriu que seguisse o curso de recuperação. O meu professor me disse que devia vê-lo e por isso vim.

**R:** Inscreveu-se no curso porque sugeriram a você.

**C:** Mm-hm.

**R:** Suponho então que foi também por essa razão que veio me ver. Quer dizer...

**C:** Sim.

**R:** Bem, acho que há uma coisa que deve ficar bem clara e que é o seguinte: se há alguma coisa que eu possa fazer para ajudálo no que o preocupa, sinto-me muito feliz por fazê-lo. E, por outro lado, não quero que pense que é obrigado a vir falar comigo, ou que isto faz parte do curso ou algo semelhante. As vezes uma pessoa tem dificuldade com o seu trabalho escolar ou com qualquer outra coisa. Pode-se resolver melhor o problema se se falar dele com alguém e tentar ir ao fundo, mas penso que isso deve ser com a pessoa; gostaria que ficasse bem claro desde já que, se quiser falar comigo, posso lhe reservar uma hora por semana e então você vem e falamos... Mas não é obrigado a vir. Agora não sei... Talvez queira me dizer um pouco mais por que lhe ocorreu inscrever-se no 411... Suponho que foi por sugestão da Sra. G.

**C:** Sim, a Sra. G. me fez essa sugestão. Ela achava que os meus hábitos de trabalho não eram bons. Se eram bons, as minhas notas e tudo não pareciam refletir isso. Pensou então que, se fizesse isto, aprenderia a estudar melhor, a empregar melhor o tempo e a atenção, e outras coisas mais.

**E:** Portanto, o seu objetivo ao seguir este curso é satisfazer a Sra.G.

**C:** Certo. Não, não é isso. É para o meu próprio aperfeiçoamento.

**E:** Estou vendo.

**C:** Desviar-me dos meus hábitos e métodos de trabalho e utilizar melhor o tempo e o esforço.

**E:** Mm-hm.

**C:** É isso o que estou fazendo. Ela sugeriu e eu faço para meu beneficio.

**E:** Estou vendo. Fez isso em parte porque ela sugeriu e em parte também porque é seu desejo fazer alguma coisa nesse sentido, não é assim?

**C:** Pensei que tinha necessidade disso e, portanto, inscrevi-me (riso).

**E:** Bem, agora tenho mais interesse em saber por que pensava ter necessidade disso do que por que pensava a Sra. G. que você tinha necessidade. Por que *você* pensa ter necessidade disso? Note-se no início da primeira entrevista a dependência completa do estudante nas suas primeiras observações. Não toma a responsabilidade pela inscrição no curso nem pela vinda à consulta psicológica. Quando esta atitude é reconhecida e esclarecida, acede gradualmente a uma expressão que revela a responsabilidade ("Ela sugeriu e eu faço para meu beneficio"), e finalmente assume a plena responsabilidade pelas suas ações ("Pensei que tinha necessidade disso e portanto, inscrevi-me"). Não se pode deixar de reconhecer a grande importância deste aspecto na consulta. Se estiver implícito que o

psicólogo ou uma terceira pessoa é o responsável pela presença do estudante na situação da consulta psicológica, nesse caso a sugestão e o conselho são praticamente as únicas vias de acesso. Se o paciente aceita a própria responsabilidade de vir, aceita também a responsabilidade de trabalhar sobre os seus problemas.

**II.** A situação de ajuda está normalmente definida. Desde o princípio, o paciente tem consciência do fato de o psicólogo não ter as respostas, mas que a situação de ajuda oferece um lugar onde o indivíduo pode, auxiliado, elaborar as soluções para os seus próprios problemas. Por vezes isso é feito em termos gerais, enquanto noutros casos a situação é definida claramente em termos de questões concretas, tais como a responsabilidade pelos encontros, ou a responsabilidade pelos passos a dar e pelas decisões a tomar.

Na entrevista com Arthur, encontramos um exemplo de um caso em que a situação é definida pelo psicólogo, quando explica que Arthur não é obrigado, mas pode usar a situação se o desejar. É óbvio que este tipo de explicação teórica não é suficiente. A condução global das entrevistas deve reforçar esta idéia até o paciente sentir que está numa situação em que é livre para trabalhar nas soluções de que necessita.

Podemos ver ainda um outro exemplo extraído de uma primeira entrevista com uma mãe, a Sra. L. (cuja gravação citaremos adiante). Esta mãe veio com um filho de dez anos à clínica, queixando-se com veemência do comportamento deste. Depois de dois contatos de diagnóstico, expôs-se à mãe a situação como sendo uma dificuldade de relações e perguntando-lhe se seria ela ou o filho a tentar resolver o problema. Hesitante e um pouco receosa, concordou em ser ela a vir ao primeiro contato com o psicólogo que devia atuar como terapeuta. Vejamos o relato da parte desta primeira entrevista de tratamento escrita (não gravada) pelo psicólogo.

Como se aproximava o fim da hora e eu procurasse algo para concluir, disse: “Que pensa o seu marido do fato de vir aqui para tentar resolver o problema conosco?” Riu-se ligeiramente e disse: “Bem, isso é de certa maneira indiferente para ele. Mas disse qualquer coisa sobre isso, que não queria ser objeto de experiências, que não queria ser tratado como cobaia.”

E eu disse: “Você também pensa, talvez, que é isso o que acontece.” “Bem, não sei precisamente como vai ser.” Garanti-lhe que não tinha necessidade de pensar que íamos fazer algo de estranho ou de peculiar; que seria ela a decidir se queria falar dessas coisas comigo, e Jim com A.; ver se poderiamos pensar em conjunto no problema para ver como eles pensavam sobre a situação e refletir sobre algumas relações entre eles e os outros membros da família, fazendo uma imagem das inter-relações no seio da família.

A isto respondeu: “Bem, talvez também Marjorie... Talvez tenha também alguma coisa a dizer. Talvez esteja também metida nisto”. Repare-se que o psicólogo indica claramente que a sua função é proporcionar um lugar e uma atmosfera em que os problemas possam ser pensados e as relações apreendidas com maior clareza. Não está de nenhuma maneira implícito que o psicólogo tem a responsabilidade de fornecer as respostas. O fato de isto ser compreendido pela mãe está em que se sente livre para apresentar um novo aspecto do problema – a irmã e sugerir que desejava refletir sobre esse ponto.

Podemos dar outro exemplo para ilustrar a maneira como a situação se define muitas vezes em termos de responsabilidade real, sem que importe tratar-se de uma pequena responsabilidade. Numa primeira entrevista de consulta psicológica com um estudante, são dadas previamente algumas explicações sobre a situação, mas perto do fim ocorre o seguinte diálogo (gravado):

**C:** Penso que da próxima vez que vier vê-lo, será um pouco diferente. Talvez então saiba um pouco melhor sobre o que falar.

**R:** Quer vir na próxima quinta-feira à mesma hora?

**C:** Sim, estou de acordo.

**R:** Isso é com você.

**C:** Comigo?

**R:** Eu estou aqui. Eu me sentiria satisfeito por poder fazer alguma coisa por você.

**C:** Muito bem, acho que venho.

**R:** Muito bem.

Neste breve trecho muita coisa aconteceu. O estudante usa uma expressão um pouco independente, mostrando que projeta pelo menos partilhar da responsabilidade do emprego da próxima entrevista, O psicólogo estimula-o fazendo depender a decisão da iniciativa do estudante. Este, não atribuindo essa atitude a nenhum significado especial, entrega a responsabilidade ao psicólogo, dizendo: “Sim, estou de acordo.” Quando o psicólogo indica que a situação pertence efetivamente ao paciente, vê-se claramente a surpresa deste na gravação, quando diz: *“*Comigo*?”* Todo o tom muda quando responde então de uma maneira firme e decidida: “Muito bem, acho que venho” – aceitando autenticamente a responsabilidade pela primeira vez.

Assim, através das palavras, das ações, ou de ambas as coisas, ajuda-se o paciente a sentir que a sessão de consulta psicológica é sua para usá-la, assumir a responsabilidade por ela, como uma oportunidade para ser livremente ele próprio. Com as crianças utilizam-se menos palavras e a situação pode praticamente definir-se em termos de liberdades e responsabilidades, mas a dinâmica subjacente parece ser a mesma.

**III.** O psicólogo estimula a livre expressão dos sentimentos em relação ao problema. De certa forma, essa liberdade é provocada pela atitude amigável, interessada e receptiva do psicólogo. Em certa medida, é também devida ao aperfeiçoamento da técnica da entrevista terapêutica. Pouco a pouco, fomos aprendendo a evitar bloquear a corrente de hostilidade e de ansiedade, os sentimentos de inquietação e de culpa, as ambivalências e as indecisões que se exprimem livremente se conseguirmos com êxito levar o cliente a sentir que aquela hora é verdadeiramente sua, que pode usá-la como quiser. Suponho que foi neste ponto que os psicólogos usaram mais a imaginação e aperfeiçoaram rapidamente as suas técnicas de catarse. Podemos exemplificar este aspecto através de breves trechos de duas entrevistas, uma com a mãe, a Sra. L. e outra com o filho de dez anos, Jim. São ambos tirados da primeira entrevista terapêutica com a mãe e com o filho.

Durante a primeira hora, a mãe passa metade da entrevista a falar com emoção, dando muitos exemplos do mau comportamento de Jim. Conta os conflitos com a irmã, a recusa em vestir- se, a falta de bons modos à mesa, o mau comportamento na escola, a recusa em ajudar em casa e coisas semelhantes. Cada uma das suas observações é altamente critica em relação ao filho. Um fragmento deste desabafo, perto do fim, é a seguir transcrito (não gravado):

Eu disse: “O que fez para tentar ajudá-lo a comportar-se como queria?” “Bem, no ano passado”, disse ela, “o pusemos numa escola especial, tentei recompensá-lo por certas coisas, tirei sua mesada para impedi-lo de fazer o que não devia, pois praticamente gastava todo o dinheiro que lhe dava num dia. Coloquei-o sozinho numa sala e ignorei-o até sentir os nervos à flor da pele e quase gritar”. E eu disse: “Talvez às vezes faça realmente isso...” Respondeu-me rapidamente: “Sim, às vezes realmente grito. Costumava pensar que tinha muita paciência com ele, mas agora não tenho nenhuma. Um destes dias, uma cunhada minha veio jantar conosco e Jim assobiou durante toda a refeição. Disse-lhe que se calasse, mas continuou. Finalmente calou-se. Mais tarde, minha cunhada disse-me que teria atirado a cadeira nele se ele continuasse quando ela o mandasse calar. Mas eu achei que não era bom tratá-lo dessa maneira.” Eu disse: “Sentia que não seria bom usar medidas tão fortes como as que ela indicou”.

Ela replicou: “Não. E as maneiras à mesa são outra coisa terrível. A maior parte das vezes come com os dedos, embora tenha um bonito talher de prata, seu. Às vezes pega num pedaço de pão e come um bocado, fazendo um buraco no meio da fatia com os dentes, ou então fura com os dedos um monte

de fatias de pão. Não pensa que um rapaz desta idade devia saber melhor o que faz?" E eu disse: "Deve ser uma coisa terrível para os dois, para você e para o seu marido também".

Ela respondeu: "Sim, evidentemente. E às vezes ele é uma criança adorável. Por exemplo, ontem se portou bem durante todo o dia e à noite contou ao pai como tinha sido um bom menino." Repare-se no fato de que o objetivo fundamental do psicólogo não é impedir esta corrente de sentimentos hostis e críticos. Não faz qualquer tentativa para persuadir a mãe de que o seu filho é vivo, essencialmente normal, dramaticamente faminto de afeto, embora tudo isso seja verdade. Toda a função do psicólogo nesta fase se resume em encorajar a livre expressão.

O que isso significa para uma criança compreende-se melhor ouvindo uma parte da entrevista de Jim com um segundo psicólogo durante a mesma hora. Trata-se, em relação a Jim, do primeiro contato em ludoterapia. Entrega-se a alguns jogos preliminares e faz então uma estatueta de argila que identifica com o pai. Segue-se um largo momento de jogo dramático com a figura, centrado quase sempre na luta de Jim para fazer cair o pai da cama e a resistência do pai (o reverso da situação em casa, como se pode suspeitar). Jim desempenha os dois papéis com vozes diferentes e a passagem seguinte é tirada da gravação, indicando um P e um J a voz que foi utilizada:

**P:** Quero que você fique aqui e me ajude.

**J:** Eu não vou fazer nada. Eu quero fazer uma coisa com isto.

**P:** Oh, você acha que sim?

**J:** Sim, quero fazer uma coisa com isto.

**P:** Está bem, então faz.

**J:** Então toma! (Bate-lhe e arranca-lhe a cabeça). Você não vai se levantar. Vou tirar um bocado, vou consertar você. Vai ficar fraco e fica bom. E agora não pode mais dormir! (Pausa muito curta). Oh! O que se passa? Vai dormir? Ah! Ah!

**P:** Eu não adormeci.

**J:** Então faz qualquer coisa! Estou cansado da tua falta de vergonha. Vamos, levanta, levanta (aos gritos), anda, levanta. Um pouco depois, simula que alguém tem o pai suspenso no ar para torturá-lo. O seu jogo continua: Agarre esse cara para que o filho o domine durante todo o dia. (Pausa breve). Agarrem-no.

**P:** Ei! Deixa-me descer.

**J:** Não até que prometa deixar o seu filho fazer o que quiser.

**P:** Não, não quero.

**J:** Bem, nesse caso vai continuar a balançar lá no alto, vai gostar e vai fazê-lo.

**P:** Socorro que eu caio socorro! (Pausa breve durante a qual deixa cair a argila e a esmaga).

**J:** Meus amigos. Acabou (Pausa). Ele já não existe. Caiu com o carro numa ribanceira.

Estas duas passagens esclarecem perfeitamente a profundidade e a violência com que os sentimentos são espontaneamente expressos se o psicólogo não os bloquear. Neste processo, a função do psicólogo é mais do que negativa e poderia mais adequadamente ser descrita como um aspecto distinto da terapia.

**IV.** O psicólogo aceita, reconhece e esclarece os sentimentos negativos. Trata-se de um aspecto sutil que parece ser muito difícil aos estudantes apreender. Se o psicólogo deve aceitar tais sentimentos, tem de estar preparado para responder, não ao conteúdo intelectual daquilo que a pessoa diz, mas ao sentimento que lhe está subjacente. Às vezes os sentimentos são profundamente ambivalentes, às vezes são sentimentos de hostilidade, outras vezes de inadequação. Seja como for, o psicólogo esforça-se, através do que diz e do que faz, para criar uma atmosfera em que o cliente possa chegar a reconhecer que tem esses sentimentos negativos e que é capaz de aceitá-los como uma parte de si mesmo, em vez de projetá-los nos outros ou de ocultá-los por detrás de mecanismos de defesa. O psicólogo esclarece frequentemente esses sentimentos através da expressão verbal, sem procurar interpretar a sua causa ou discutir a sua utilidade – reconhecendo simplesmente que existem e que os aceita. E assim que frases como: "você se sente mal com isso", "quer corrigir esse defeito, mas ao mesmo tempo não quer", "pelo que diz parece sentir-se muito culpado" surgem com muita frequência neste tipo de terapia e quase sempre, se descrevem fielmente os sentimentos, permitem ao indivíduo avançar livremente.

Já houve muitos exemplos deste tipo de ajuda. No trecho anterior do caso de Arthur, quase todas as afirmações do psicólogo, com exceção da longa explicação, é uma tentativa de verbalizar e esclarecer o sentimento expresso pelo estudante sobre a sua vinda. No primeiro fragmento do caso da Sra. L, o psicólogo não procura combater o receio implícito da mãe de ser tratada "como cobaia"; reconhece simplesmente esse receio e aceita-o. No segundo trecho extraído deste caso*,* há mais exemplos deste aspecto da terapia. O psicólogo aceita a terrível emoção da mãe, o seu desespero, o seu aborrecimento, sem crítica, sem discussão, sem simpatia deslocada, aceitando aqueles sentimentos apenas como um fato e exprimindo-os verbalmente de uma forma mais clara do que o fazia a paciente. Note-se que o psicólogo está atento ao sentimento, não ao conteúdo, das queixas da mãe. Assim,

quando a mãe se lamenta dos modos de Jim à mesa, não procura responder em termos das regras estabelecidas, mas segundo o que a mãe sente claramente em relação a esse aspecto. Note-se, contudo, que o psicólogo não vai além do que a mãe já exprimiu. Este aspecto é extremamente importante, pois pode haver um prejuízo real em ir longe demais ou depressa demais e exprimir atitudes de que o cliente não está ainda consciente. O objetivo é aceitar e reconhecer plenamente os sentimentos que o cliente for capaz de exprimir.

**V.** Quando os sentimentos negativos do indivíduo se exprimir, totalmente, segue-se a expressão receosa e hesitante dos impulsos positivos que promovem a maturidade. Nada provoca maior surpresa no estudante dedicado a este tipo de terapia pela primeira vez do que descobrir como essa expressão positiva é um dos aspectos mais certos e previsíveis de todo o processo. Quanto mais violentas e profundas forem às expressões negativas (desde que sejam aceitas e reconhecidas), tanto mais certas serão as expressões positivas de amor, de impulsos sociáveis, de autorrespeito profundo, de desejo de maturidade.

Este aspecto é perfeitamente claro na entrevista com a Sra. L. que acabamos de mencionar. Quando todos os seus sentimentos de hostilidade forem plenamente aceitos, é inevitável que se encaminhe progressivamente para sentimentos positivos que emergem de repente quando diz: “E às vezes ele é uma criança adorável”.

Com Jim, seu filho, é preciso mais tempo antes de irromper sentimentos positivos. Durante três contatos (distanciados uma semana) mantém o seu jogo agressivo, torturando, batendo e matando imagens do pai e estatuetas do diabo. Durante a última parte da terceira sessão, o seu jogo dramático continua e torna-se um sonho, depois deixa de ser:

“Não, não era um sonho. Acho que não. Agora, trata-se de um aviso para você *(bate na estatueta de argila).* Vai agora aprender a ser simpático para com as crianças!” O cara acorda e acha que foi tudo um sonho, e diz: “E talvez o momento de deixar os sonhos.” Jim deixa então de brincar com a argila e passeia pela sala. Tira um recorte de jornal do bolso, mostrando uma fotografia ao psicólogo e dizendo: “Chamberlain me parece um homem simpático; por isso cortei esta fotografia e trouxe-a comigo.” Foi a primeira expressão de um sentimento positivo em relação a alguém. A partir de então houve apenas uma expressão moderada de hostilidade e a alteração na situação terapêutica foi acompanhada de uma alteração do comportamento em casa.

**VI.** O psicólogo aceita e reconhece os sentimentos positivos que se exprimem, da mesma maneira que aceitava e reconhecia os sentimentos negativos. Os sentimentos positivos não são aceitos com aprovação ou elogios. Os valores morais não entram neste tipo de terapia. Os sentimentos positivos são aceitos tanto quanto os sentimentos negativos, como uma parte da personalidade. E esta

aceitação, tanto dos impulsos de imaturidade como os de maturidade, das atitudes agressivas e de sociabilidade, de sentimentos de culpa e de expressões positivas, que dá ao indivíduo oportunidade pela primeira vez na vida de se compreender a si próprio tal como é. Não tem necessidade de uma atitude de defesa em face dos sentimentos negativos. Não tem oportunidade de supervalorizar os sentimentos positivos. E neste tipo de situação, surge o *insight* espontaneamente. Sem ter elaborado esta compreensão, é dificil acreditar que o indivíduo seja capaz de se reconhecer a si mesmo e ao seu modelo de comportamento de uma forma eficaz.

**VII.** Esta compreensão, esta apreensão e aceitação de si constituem o aspecto mais importante de todo o processo. Aqui se estabelece a base a partir da qual o indivíduo é capaz de ascender a novos níveis de integração. Um aluno universitário afirma com sinceridade: "Tenho sido realmente uma criança mimada, mas quero ser normal. Não permitiria que ninguém dissesse isso de mim, mas é verdade." Um marido diz: "Sei agora por que me sinto mesquinho com a minha mulher quando ela está doente, mesmo quando não quero sentir dessa maneira. É porque a minha mãe dizia que se me casasse com ela estaria sempre sobrecarregado com uma mulher doente." Um estudante diz: "Vejo agora a razão do ódio por aquele professor – é que ele me criticava exatamente como o meu pai." A Sra. L., a mãe cujas observações já referimos, faz a seguinte declaração acerca da relação com o filho, depois de ter conseguido exprimir a maior parte dos sentimentos hostis e alguns sentimentos positivos, durante certo número de contatos terapêuticos:

Um dos pontos a que fez referência foi de que parecia que o filho queria que lhe dessem atenção, mas os métodos que utilizava suscitavam uma atenção negativa. Depois de termos falado disso um pouco, disse: "Talvez o maior bem para ele fosse receber afeto, amor e respeito, independentemente de qualquer correção. Ora, suponho que estivemos tão ocupados em corrigi-lo que não tivemos tempo para mais nada." A sua expressão indica que realmente sente que uma mudança de programa seria a melhor coisa a fazer. E eu disse: "E uma observação muito importante a que faz e não é preciso que ninguém lhe diga que o que sente aconteceu realmente".

**VIII.** Confundido com este processo de compreensão – e saliente-se mais uma vez que as fases demarcadas não se excluem, mutuamente, nem se sucedem numa ordem rígida – dá-se um processo de esclarecimento sobre possíveis decisões, possíveis linhas de ação. Muitas vezes isso se liga a certa atitude de desespero. Essencialmente o indivíduo parece dizer: "E isto o que eu sou, e vejo-o muito mais claramente. Mas como poderei reorganizar- me de forma diferente?" A função do psicólogo neste ponto é ajudar a esclarecer as diferentes opções que podem ser tomadas e reconhecer o sentimento de temor e de falta de coragem para avançar que o indivíduo experimenta. Não é função sua impedi-lo numa determinada direção ou dar-lhe um parecer.

**IX.** Ocorre então um dos aspectos fascinantes desta terapia: o início de ações positivas, restritas, mas altamente significativas. Um rapaz, aluno de ginásio, extremamente introvertido, que exprimiu o seu medo e o ódio dos outros e acabou então por reconhecer o desejo profundamente recalcado de ter amigos, passa uma hora inteira explicando todas as razões por que ficava apavorado em aceitar um convite que lhe fizeram. Sai mesmo do consultório afirmando que provavelmente não iria. Não é instigado a ir. Reconhece-se com simpatia que tal ação exigiria uma grande coragem e que, embora ele queira fazê-la, pode não ser capaz de dar o passo. Ele vai à reunião e a confiança em si sai extremamente fortalecida.

Para dar ainda outro exemplo do caso da Sra. L., a fase positiva a seguir descrita insere-se imediatamente na continuação do trecho citado anteriormente. Trata-se mais uma vez do registro do psicólogo:

Eu disse: "Nesse caso, dar-lhe atenção e afeto quando ele não pede de maneira nenhuma talvez lhe faça bem". Ela respondeu- me: "Talvez não acredite, mas com a idade dele ainda acredita em Papai Noel, pelo menos acreditava no ano passado. Evidentemente que eu posso estar enganada, mas não creio. No ano passado, ele era de longe a criança mais crescida que nas lojas falava de Papai Noel. Este ano vou dizer-lhe a verdade. Tenho tanto medo que ele o diga a Marjorie. Perguntava a mim mesma se não poderia contar-lhe tudo e que isso ficasse em segredo entre nós. Eu mostraria que ele é um rapaz crescido e que não devia contar nada a Marjorie. Que é o nosso segredo e que ele é um rapaz crescido e que pode me ajudar. E que se eu conseguir levá-la para a cama – ela é um bichinho agitado -, se conseguir deitá-la – talvez ele possa me ajudar nas coisas do Natal. E então, na véspera de Natal, mandarei as outras crianças para casa da avó enquanto preparamos tudo, e Jim pode ficar em casa para me ajudar a preparar as coisas." A forma como falava revelava que seria um grande prazer ter a ajuda de Jim. (Parecia realmente mais entusiasmada com isso do que antes com qualquer outro aspecto).

Então eu lhe disse: "Seria um prazer enorme pensar que tem um filho de dez anos que pode ajudá-la a preparar a festa de Natal." Com os olhos brilhantes replicou que seria divertido para ele ajudá-la e que sentia que isso lhe faria bem. Respondi que pensava o mesmo e que seria certamente uma coisa a tentar. O único comentário que se pode fazer sobre este ponto é que, uma vez alcançada à compreensão, as ações a realizar estão admiravelmente na linha da nova compreensão. Assim, tendo conseguido uma melhor compreensão emotiva da relação entre o filho e ela própria, a Sra. L. traduz essa compreensão na ação, o que revela quanto ganhou. O seu plano dá a Jim um afeto especial, de uma forma muito correta, ajuda-o a ganhar maturidade, evitar que a irmã mais nova tenha ciúmes – numa palavra, revela que ela pode assumir agora com uma motivação autêntica o tipo de conduta que resolverá o seu problema. Se essa conduta fosse sugerida em seguida ao diagnóstico do caso, teria quase com toda a certeza rejeitado a sugestão ou a teria cumprido de uma forma que levaria ao fracasso. Quando

surge da sua própria compreensão o movimento para ser uma mãe mais perfeita, mais amadurecida, o seu projeto terá êxito.

**X.** As fases restantes não precisam que nos alonguemos. Quando o indivíduo atingiu uma compreensão considerável e tentou receosa e hesitantemente algumas ações positivas, os aspectos restantes são elementos de um maior crescimento. Há, em primeiro lugar, o aprofundamento da compreensão – uma autocompreensão mais completa e mais precisa à medida que o indivíduo ganha coragem para ver as suas ações em um nível mais profundo.

**XI.** Há da parte do cliente uma ação positiva cada vez mais integrada. Existe menos medo ao fazer escolhas e mais confiança na ação autodirigida. O psicólogo e o cliente passam a trabalhar num novo sentido. A relação pessoal entre eles toma-se mais intensa. Com muita frequência, o cliente quer pela primeira vez conhecer algo do psicólogo como pessoa e exprime um interesse autêntico e amigável que é muito característico. As ações são postas em discussão para serem analisadas, mas deixa de se verificar dependência ou receio, como ocorria antes. Vejamos como exemplo o seguinte trecho, extraído do registro de uma das entrevistas finais com uma mãe que conseguira com êxito a compreensão:

> A Sra. J. disse: "Não sei o que nos fez, a Patty e a mim, mas vai tudo bem. Eu não poderia desejar uma menina mais gentil, quer dizer, desde as últimas três semanas. Oh, ontem ela teve um dia ruim. Não queria vir quando a chamava, isto é, não vinha logo. Não que estivesse nos seus dias, mas não era má. Não sei se entende o que quero dizer, mas há uma diferença na sua desobediência. Não é como se fosse má, bem, especialmente para comigo." P. respondeu: "Compreendo o que quer dizer. É que a sua recusa não pretende feri-la." A Sra. J. Concordou e disse: "E isso. E uma coisa mais natural".
>
> Como acontece muitas vezes neste tipo de terapia, alguns dos sintomas de comportamento permanecem, mas a mãe tinha um sentimento totalmente diferente em relação a eles e à sua capacidade para enfrentá-los.

XII. Há o sentimento de uma decrescente necessidade de ajuda, e o reconhecimento por parte do cliente de que a relação deve terminar. Apresentam-se muitas vezes desculpas por haver tomado tanto tempo ao psicólogo. Este ajuda a esclarecer este sentimento como fizera antes, aceitando e reconhecendo o fato de que o cliente enfrenta agora a sua situação com uma maior segurança e que não deseja prolongar os contatos. Exatamente do mesmo modo que no princípio, não há nenhuma pressão sobre o cliente para terminar nem nenhuma tentativa de retê-lo.

Durante este aspecto da terapia, é provável que surjam expressões de sentimentos pessoais. Muitas vezes o cliente faz afirmações do tipo: “Vai-me fazer falta vir; estes contatos me agradaram muito.” O psicólogo pode responder a esses sentimentos. Não há dúvida que estamos afetivamente ligados, numa medida saudável, quando o crescimento da pessoa ocorre perante os nossos olhos. Há um tempo-limites para os contatos e estes chegam ao fim com relutância, mas é bom que terminem. Às vezes, na última sessão, o paciente surge com certo número de problemas antigos ou recentes, como se, por esse gesto, quisesse conservar a relação, mas a atmosfera é muito diferente da dos primeiros contatos, quando esses problemas eram reais.

Parecem ser estes os elementos essenciais do processo terapêutico tal como pode ser posto em prática em muitas organizações e com problemas muito variados – com pais e filhos, mesmo muito novos; situações que exijam consulta matrimonial; em situações de desadaptação e de conduta neurótica entre estudantes; em situações de escolha vocacional dificil; numa palavra, na maioria dos casos em que o indivíduo se enfrenta com um problema grave de adaptação.

Reconhece-se facilmente que as análises anteriores poderiam se organizar de formas muito diferentes. Num processo tão sutil, qualquer tentativa para decompô-lo em etapas ou elementos tem muito mais de subjetivo e de aproximado do que de objetivo e de exato. No seu conjunto, todavia, a terapia que acaba de se descrever é um processo ordenado, coerente, que se pode mesmo predizer nas suas grandes linhas. E muito diferente de uma abordagem difusa, oportunista, baseada na noção de que “cada caso é diferente”. Trata-se de um processo que tem suficiente unidade para fornecer hipóteses suscetíveis de confirmação experimental.

### 5.4. Uma Confirmação Através da Pesquisa

A descrição anterior é confirmada de uma forma muito interessante por um estudo sobre a consulta psicológica intensiva, realizado por uma antiga colega minha, Virginia Lewis. Dado que o seu estudo confirma em determinados aspectos a descrição apresentada do processo terapêutico, daremos aqui um breve resumo.

Virginia Lewis procedeu a uma análise exaustiva de seis casos de adolescentes que tinham sido encaminhadas a ela por apresentarem problemas graves de conduta, de personalidade e de delinquência. Essas moças mantiveram as entrevistas terapêuticas durante períodos que iam de alguns meses a perto de quatro anos. O número médio de entrevistas é superior a trinta. Conservam-se registros dessas sessões, fornecendo praticamente um relato literal desses contatos. Este registro tão completo permitiu estudar e classificar todos os pontos do diálogo psicólogo – cliente – cerca de doze mil ao todo. O período de tratamento foi dividido em fases, de forma a poder comparar os casos, apesar da duração

diversa do tratamento. Podemos citar algumas das conclusões em apoio da descrição da terapia que acabamos de fazer.

Verificou-se que os itens que eram classificados como “explicação do papel do psicólogo” eram mais frequentes na primeira e segunda fase de tratamento. Compare-se esta conclusão com a descrição feita das técnicas do psicólogo ao definir a situação de ajuda.

Os elementos da conversa da moça dedicados a uma análise geral e a uma explicação dos seus problemas de adaptação constituíam aproximadamente 50 por cento dos itens do cliente. Tais itens ocupam uma grande parte do diálogo durante a primeira fase, atingem o máximo ao longo da segunda e decrescem constantemente durante o resto do período. Este fato oferece um paralelismo com o que se disse sobre os esforços do psicólogo para permitir a livre expressão de todas as atitudes que se referem aos problemas do indivíduo. V. Lewis verificou igualmente que as intervenções do psicólogo, classificadas como estímulos a uma colocação mais completa do problema por parte da cliente, eram frequentes durante as primeiras fases e atingia o máximo durante a quinta fase do tratamento. Entre a quinta e a oitava fases notam-se um nítido e constante aumento do número de expressões que traduzem a percepção de uma relação entre os vários aspectos da informação dada pela cliente. Parece mostrar uma grande semelhança com o processo descrito como “o desenvolvimento da autocompreensão”. Esta expressão verbal de relações de que as moças se conscientizaram atinge o máximo na oitava fase, decrescendo na nona e décima.

Essa formulação é substituida em importância pela conversação que tem como objetivo planejar - novas etapas, novas decisões, projeções de ações futuras. Este tipo de item é proeminente apenas nas últimas fases, aumentando rapidamente na fase final. Não é necessário indicar como este resultado confirma objetivamente as fases que descrevemos como esclarecimento de decisões e iniciativa de ações positivas. Intimamente ligado a este aspecto, está o acréscimo de propostas em que a moça conta os resultados das ações planejadas que realizou. Esta categoria é igualmente muito frequente na última fase.

Só perto do fim das entrevistas é que surge um número significativo de observações por parte da moça que podem se classificar como desejo de se desligar do psicólogo. Estas indicações de que já não é necessária a ajuda nunca constituem uma percentagem muito elevada. Surgem apenas nas fases nona e décima, com mais frequência nesta última. E evjdente o paralelismo com a descrição feita. O diálogo classificado como de pura amizade entre a moça e o psicólogo ocupa uma pequena fração do tempo de todas as fases, mas aumenta nitidamente durante a última fase. Já comentamos anteriormente este fenômeno típico.

Este estudo, embora recorrendo a métodos e terminologia diferentes, parece traçar um quadro da terapia estritamente semelhante à descrição mais subjetiva que apresentamos neste capítulo. Isto justifica certamente mais pesquisas orientadas pela hipótese de que as entrevistas terapêuticas habilmente conduzidas não constituem uma mistura de elementos desconexos, mas que, consideradas como um todo constitui uma cadeia complexa em que os elementos tendem a sucederem-se uns aos outros. No resto da obra, daremos uma atenção mais pormenorizada a esses diversos elementos.

# Problemas Iniciais Encontrados pelo Psicólogo

*Segunda Parte*

## Quando é Indicada a Consulta Psicológica?

Seja qual for o tipo de consulta administrada ou o quadro em que o psicólogo opera, grande parte das suas decisões mais importantes, das quais pode depender o seu êxito ou fracasso em ajudar o indivíduo, são tomadas durante a primeira entrevista. A maior parte das vezes essas decisões são absolutamente inconscientes ou tomadas a partir de um "faro clínico" e não numa base mais sólida. O objetivo deste capítulo é analisar os problemas que o psicólogo enfrenta no momento em que o cliente chega – a decisão sobre o tipo da perspectiva terapêutica possível e a definição dos elementos da situação sobre a qual deve incidir a terapia– e ajudar a formulação mais clara destes problemas, para que o contato com o cliente e suas dificuldades possa fazer-se em função das realidades observadas, em vez de ser feito a partir de uma base pouco consistente ou inteiramente intuitiva.

**O Cliente Chega:** Tem-se dedicado uma grande atenção à enorme variedade de problemas, sintomas e causas que o clínico ou o psicólogo podem encontrar exemplificados nos indivíduos que o procuram. Prestou-se muito pouca atenção à variedade de atitudes que o indivíduo pode ter em relação à ajuda e à influência que essas atitudes deveriam ter sobre o processo terapêutico.

Vejamos o caso de um jovem trazido a uma clínica de orientação pedagógica por decisão do tribunal. E intratável e não cooperador. Considera o psicólogo, como é óbvio, um agente do tribunal e resiste a qualquer aproximação amigável. Pelos gestos e pelo tom da voz, mostra claramente que não quer a ajuda que lhe é oferecida e que está na clínica contra a sua própria vontade. Será possível a consulta psicológica num caso semelhante? Consideremos um caso no extremo oposto da jovem que procurou na sua sala o psicólogo do colégio, sob uma grande tensão evidente, confiada de que receberia aí ajuda e insistindo em falar imediatamente com o psicólogo. É iniludível o seu intenso desejo de ser ajudada. Encontramos uma atitude absolutamente diferente na criança que é trazida à clínica pela mãe. Pode mostrar resistência à ajuda clínica porque resiste à mãe. Pode manter-se relativamente neutra ao

longo de todo o processo. Pode sentir receio devido à semelhança com o consultório médico. É, no entanto raro que uma criança procure autenticamente ajuda por si mesma. Vem porque os pais assim o querem.

Vejamos ainda outro tipo de contato clínico, o caso de um estudante que procura o psicólogo porque é enviado pelo diretor, ou porque não consegue passar nos exames, ou por qualquer outro problema escolar. Esse estudante pode precisar de ajuda e reconhecer em parte esse fato. E provável que se submeta passivamente ao psicólogo, desejando muito ser ajudado, mas sem ter a idéia de tomar a iniciativa no processo.

Temos aqui alguns matizes das atitudes possíveis perante a ajuda clínica e a consulta psicológica. O psicólogo pode ser identificado com tudo aquilo com que o indivíduo luta ou considerado como a resposta para todos os problemas e a solução de todas as dificuldades. O indivíduo pode desejar tratamento e achar relativamente fácil procurá-lo ou a sua atitude pode exprimir-se como a daquele paciente que confessou mais tarde que passou dezenas de vezes em frente à porta do psicólogo antes de tomar coragem para entrar. Quando compreendemos que estas diferentes atitudes para com a ajuda psicológica podem estar associadas a todos os tipos de problemas e a todos os tipos de indivíduos, começamos a ver a situação em toda a sua real complexidade. O indivíduo com conflitos afetivos profundos, o delinquente inveterado, a criança que atormenta os pais, o estudante que está preocupado por ter escolhido a vocação errada, o empregado que é infeliz na sua profissão – todos eles fazem parte do quadro geral que devemos considerar. Devemos do mesmo modo reconhecer as diferentes capacidades e características que o indivíduo possui – o estável e o instá vel o deficiente mental e o inteligente médio e superior. Tendo presente no espírito todas estas importantes variáveis e as situações individuais únicas que desafiam qualquer classificação, podemos justamente perguntar se podem se descobrir os princípios que tornem possível ao psicólogo tomar as primeiras decisões em relação a cada caso, com maior clareza.

**Qual o Tipo de Tratamento Indicado?** De um ponto de vista ideal, o psicólogo preferiria deixar de lado qualquer decisão sobre o tratamento adequado até ter se familiarizado perfeitamente com o cliente e com os seus problemas. Na prática isso é impossível. Muitas vezes o início de um estudo de diagnóstico barra efetivamente o caminho para uma consulta psicológica eficaz. O que é necessário é pensar cuidadosamente no tratamento a partir do momento em que o cliente chega, ou mesmo antes da sua chegada, se houver qualquer informação sobre ele sob a forma de um relatório, escolar ou outro. O psicólogo deve interrogar-se permanentemente sobre determinadas questões cruciais, procurando as respostas que determinarão o tipo de tratamento preferível. Abordaremos a discussão de algumas dessas importantes questões, analisando as implicações das diferentes respostas que podem se dar no procedimento terapêutico.

### 3.1. Algumas Questões Fundamentais

**O Cliente Está sob Tensão?** Uma das primeiras medidas do clínico experiente será verificar até que ponto o indivíduo se encontra num estado de tensão. A consulta psicológica pode ajudar apenas quando há certo grau de mal-estar provocado por uma situação de desequilíbrio. Essas tensões podem ser quase totalmente de origem psíquica, desenvolvendo-se a partir de conflitos de desejos. O estudante socialmente desadaptado quer ser mais sociável e ao mesmo tempo deseja proteger-se dos riscos de humilhação e de inferioridade que sente quando se aventura em atividades sociais. Outro indivíduo pode estar dilacerado entre, por um lado, fortes desejos sexuais e, por outro, intensos sentimentos de culpa. A maior parte das vezes estas tensões são provocadas, pelo menos parcialmente, pelas exigências do ambiente temporariamente da situação geradora de conflito.

Uma moça de dezesseis anos tornou-se delinquente em grande parte devido à sua necessidade de afeto e de aceitação social, necessidade essa que provinha primariamente da rejeição pela mãe. Foi colocada numa escola para moças delinquentes, tendo o psicólogo iniciado os contatos terapêuticos. Anne faz progressos nessas entrevistas, embora nunca seja capaz de enfrentar plenamente a realidade da rejeição pela mãe. Encontra desculpas para o fato de a mãe não lhe escrever, de não a visitar. Preocupa-se com a possibilidade de haver ocorrido um acidente que tivesse impedido a mãe de vir. Receia que a mãe possa estar doente. “Se acontecesse alguma coisa à minha mãe, eu não teria mais ninguém.” O psicólogo respondeu: “Pensa que não haveria ninguém que se preocupasse com você?” Anne replicou: “Sim, de fato, pois os outros não gostam de mim como a minha mãe.” Conserva esta visão de uma mãe amante e apenas parcialmente enfrenta o fato real de ser desprezada e deixada terrivelmente só. Parece mais do que provável que se a terapia tivesse se iniciado enquanto vivia em casa, o conflito de base seria enfrentado mais profunda e completamente, porque o comportamento da mãe recriaria permanentemente e reforçaria os sentimentos de carência afetiva.

Outro caso que levanta a mesma questão refere-se a um rapaz de quinze anos, de inteligência superior, cujo problema é um desejo compulsivo de roubar roupa íntima feminina, o que o pôs em conflito com a lei em diversas ocasiões. Um professor envia-o ao clínico para assistência. Está evidentemente sob uma grande tensão, mas a ambivalência do seu desejo de ajuda é igualmente óbvia. Ao longo de uma série de entrevistas, reafirma um autêntico desejo de assistência e ao mesmo tempo acha que é impossível falar francamente dos seus sentimentos, seja em que circunstância for. A interpretação que o clínico dá para este fracasso terapêutico é de que é maior o sofrimento em reconhecer todos os sentimentos sexuais como próprios, trazer à luz do dia as atitudes profundamente reprimidas, do que viver com o seu problema e correr o risco de situações embaraçosas e da cadeia. O desejo de ser normal, de se libertar de um comportamento incômodo não é suficientemente forte para contrabalançar com o profundo e perturbador sofrimento de enfrentar os seus impulsos “perversos” que entram em conflito com as necessidades do indivíduo.

O casamento, por exemplo, exige subitamente do jovem uma maturidade de adaptação que pode entrar em conflito com o seu próprio desejo de ser dependente, ou com a sua própria necessidade de considerar a sexualidade como tabu, ou com a sua necessidade de dominar e de ser superior. Noutros casos, as exigências do ambiente podem ser impostas por um grupo social, O delinquente que faz parte de um bando de bairro pode não ter conflito interior, ou apenas tê-lo reduzido, pelas suas próprias atividades, mas a tensão é criada quando a comunidade impõe normas que estão em conflito com as suas próprias. A insuficiência do seu trabalho pode não implicar no estudante nenhuma luta psíquica até o momento em que a escola cria uma tensão psicológica com as suas ameaças de sanção. Durante muito tempo, e devido em larga medida à tradição freudiana clássica, consideramos o conflito na sua dimensão interna e psíquica, não reconhecendo que em todos os conflitos há um enorme componente cultural e que o conflito, em muitos casos, é criado por uma nova exigência cultural que se opõe às necessidades do indivíduo.

Pode-se utilizar com êxito o tratamento pelo ambiente mesmo na ausência de tensões desse tipo. Por exemplo, um grupo de delinquentes pode ser progressivamente desviado das suas atividades delinquentes para uma boa convivência social sem nunca sentir com acuidade a diferença entre os seus próprios padrões onginais e os da comunidade desde que encontrem um líder melhor e lhes sejam dadas oportunidades de divertimento. O mesmo não se passa em relação à consulta psicológica e à psicoterapia. Estas podem ser eficazes apenas quando existe um conflito de desejos ou carências que provocam tensão e exigem um determinado tipo de solução. Fundamentalmente, o que de mais rigoroso se pode dizer acerca desta situação é que, antes de a consulta poder ser eficaz, as tensões criadas por esses desejos e necessidades em conflito têm de ser mais dolorosas para o indivíduo do que o sofrimento e a tensão de procurar uma solução para o problema.

Esta proposição carece de ser comprovada e sujeita a uma pesquisa experimental. Um determinado número de experiências clínicas parece confirmá-la. Por exemplo, foi interessante estudar o processo terapêutico em casos nos quais o indivíduo se libertava.

Não se pode deixar de pensar sobre que elementos poderiam modificar esse equilíbrio. É provável que a prisão efetiva e o medo do seu prolongamento tornassem tão grandes a angústia de viver com a sua neurose que se tornasse acessível à psicoterapia. É necessária uma pesquisa maior sobre o problema do equilíbrio no conflito que pode tornar a consulta psicológica possível num caso, impossível noutro.

Podemos citar um exemplo extraído de casos de cuja gravação dispomos, em que os problemas são menos dramáticos, mas em que se pode ver claramente a modificação do equilíbrio. Arthur é um estudante de vinte anos, no terceiro ano da universidade. É enviado a um psicólogo devido à dificuldade em modificar os hábitos de estudo, caso que já citamos anteriormente. Na primeira entrevista

mostra claramente que tem um problema grave e não resolvido de escolha profissional, mas aquilo que verdadeiramente o preocupa é passar nos exames. Num determinado momento da entrevista resume o que pretende realizar com as entrevistas, dizendo: “O meu objetivo é este: resolver o que quero fazer é uma coisa, mas ter melhores notas – é uma coisa segura.” Na segunda e terceira entrevistas continua a manter os contatos centrados no problema mais superficial das classificações e na quarta entrevista declara francamente que tem receio do problema mais geral da escolha profissional. Um trecho da gravação ilustra este ponto. Arthur fala da importância das atitudes – se se pensa que se vai fracassar numa matéria, começa-se a não gostar dela e vice-versa, O diálogo continua:

**R:** Sente isso às vezes em relação às suas matérias e outras vezes, não.

**C:** Sim, é isso. Às vezes parece que tudo está contra nós e outras vezes que tudo nos empurra, mas gosto de todas as matérias deste trimestre e isso devia me ajudar.

**R:** Talvez isso torne um pouco mais fácil adiar os problemas que encontrará no fim do trimestre.

**C:** Sim, creio que sim (pausa e riso). No fim do trimestre vou ter o problema do que vou escolher para o próximo e tudo isso.

**R:** Não gosta de pensar nisso, não é?

**C:** Claro que não! (Ri). Não gosto de pensar nisso até lá. Oh, estive pensando, quando tive tempo livre, tentando imaginar o que escolheria no próximo trimestre e tudo isso, mas não sei, é um assunto que gostaria de adiar.

**R:** Gostaria de adiar se pudesse?

**C:** Precisamente.

**R:** É uma das coisas que...

**C:** Que não se deve fazer, eu sei.

**R** Não. Bem, você pensa que as pessoas reprovarão isso. É essa uma das razões por que se sente dividido ao vir a uma entrevista como esta, porque aqui existe sempre um risco de refletir sobre alguns desses problemas que preferiria adiar.

**C:** Bem, talvez seja, mas tenho dúvidas.

**R:** É muito mais cômodo adiar esses problemas, não é?

**C:** Sim, isso é verdade. Mas as pessoas... (pausa), seria melhor se não os adiássemos, isso é certo.

**R:** Mas isso exige coragem, pensar realmente neles antes do tempo... (pausa muito longa).

**C:** A propósito do problema do estudo, você pensa... Ah, qual seria na sua opinião a melhor maneira de estudar para quem trabalha em tempo parcial? Pensa que se deve traçar um plano geral dos elementos que já se têm e seguir esse plano e os elementos que não se conhecem ou... (e continua nesta linha).

Não se trata de uma situação excepcional, mas não é frequente que o cliente exprima tão francamente a sua atitude. Ele se ressente numa certa medida dos conflitos envolvidos na opção profissional. Sabe mesmo que se aproximam situações que tornam necessária uma solução. Mas, enquanto o conflito global não for agravado pelas solicitações sociais, não pode enfrentá-lo na relação de ajuda. Quando o psicólogo o ajuda a reconhecer com clareza que está fi.igindo ao problema vocacional, há uma longa pausa em que, sem dúvida, toma uma decisão. A decisão tomada torna-se manifesta na passagem seguinte em que muda de assunto, evitando completamente qualquer questão sobre a futura profissão e, durante o resto da entrevista, concentra-se no problema particular de como conseguir melhores classificações.

Algumas citações de uma entrevista posterior revelam como a situação atua para reabrir a questão e tomá-lo parcialmente acessível à ajuda psicológica nesse aspecto. Inicia a entrevista contando alguns resultados favoráveis nos exames orais.

**R:** Pensa que as coisas estão correndo bem.

**C:** M-hm. E ontem de manhã quando passava e vi a Srta. G. no gabinete do Diretor, peguei no meu programa para o próximo trimestre; ela queria que eu escolhesse Estética e pensava que me convinha Sociologia e Crítica Literária. Eu não sabia o que escolher e pensei ir a ela e perguntar-lhe. Disse-me que sempre que tivesse dúvidas a procurasse e foi isso que me aconselhou. Esta citação é verdadeiramente eloquente. Arthur parecia ter- se esquivado completamente ao seu conflito. Dá claramente a entender que faz o que lhe disseram, não tomando nenhuma responsabilidade pela própria decisão. Afirma também com toda a clareza que se o atual psicólogo não resolver os seus problemas por ele, encontrará outros que o farão. Continua a descrever em pormenor os cursos em que se inscreveu, referindo que não sabe se se inscreverá numa cadeira de matemática.

**C:** Sei que isso me ajudaria em fisica, mas como já escolhi duas cadeiras de fisica, ejá as fiz, não vejo que vantagem teria.

**R:** Então, pensa muito no seu próprio curso, ao mesmo tempo em que espera o conselho dos outros, não é?

**C:** M-hm.

Não sei, julgo que lhe disse semana passada, sentia-me muito confuso sobre as matérias que escolheria para o próximo trimestre, mas acho que vou escolher Estética porque me disseram que o meu trabalho tinha melhorado, eu gosto disse e acho que se aprende em pormenor, que se aprende a exprimir-se, a utilizar as próprias mãos e... Não sei, acho que me ajudaria muito.

**R:** Isso me interessa porque agora você diz que pensa em escolher Estética, e isso tem para mim um sentido, ao passo que a Srta. G. ou qualquer outra pessoa pensar que você devia escolher Estética... Bem, é interessante, deve-se atender, mas penso que a decisão real parte de você.

**C:** Com certeza. Eu sei que quero inscrever-me nisso por que... Bem, gosto dessa matéria e tudo me correu bem no trimestre anterior.

Nesse momento, o paciente indica de certa maneira que está, num grau limitado, assumindo a responsabilidade da escolha. Depois de uma nova análise dos prós e dos contras das cadeiras escolhidas, conta como o conflito surgiu de uma forma muito clara perante as exigências da situação escolar.

**R:** Interessa-me que na última semana tenha pensado que ia adiar todas essas questões na medida do possível, mas esta semana...

**C:** Oh, tive uma inspiração (ri). Pensei... vi alguns meninos com os impressos na mão, deviam ter acabado de chegar, julguei...

**R:** Que é que você viu?

**C:** Vi alguns colegas com os impressos de inscrição...

**R:** Oh, sim.

**C:** Desconfiei que fossem recém-chegados e perguntei: “Oi, quando se têm de entregar os boletins de inscrição?” Eles responderam: “antes de quarta-feira”. Então pensei: “bem, Arthur, você tem de pôr mãos à obra” (riem ambos). Ia passando quando vi logo a seguir a Srta. G.

Continua a analisar o problema de saber se escolheu bem as matérias, revelando os dois aspectos da sua atitude ambivalente em relação à sua decisão. A entrevista continua:

**R:** Devo concluir que as suas inscrições para o próximo trimestre estão prontas?

**C:** M-hm. Sim. Se tiver sorte, vou para casa, trabalho e acabo o meu programa e assim terei tempo, aulas e tudo o mais e então esquecerei tudo sobre as matérias que escolhi até o início do próximo trimestre (ri). Será uma espécie de alívio...

**R:** Você não gosta de pensar nisso, mesmo depois de ter resolvido?

**C:** Não é isso. Limito-me a esquecer e começo a trabalhar numa coisa diferente. É uma espécie de alívio quando se acaba uma coisa. Vi um grupo de colegas sentados lá embaixo. Tinham um livro e lápis, e coçavam a cabeça (ri), escreviam qualquer coisa no livro e coçavam novamente (ri). Caramba!

**R:** Todo esse assunto de resolver a direção que se escolhe e o que se vai fazer é um trabalho duro, não é?

**C:** Sem dúvida (pausa). Gostaria ainda de saber claramente o que pretendo fazer, quer dizer, que profissão seguir.

**R:** Tem refletido muito sobre esse problema, não tem?

**C:** Tenho, sim, mas ainda não sei que caminho escolher.

**R:** Quer contar-me um pouco do que tem pensado sobre esse aspecto do problema?

**C:** Oh, não sei... O meu tio, desde o princípio do estudo, me disse que devia estudar música, argumentando sempre que me vê... Pergunta-me por que não escolho música, mas o que eu tinha de início na cabeça era optometria e então pensei na optometria. Conversei depois com uns colegas que estudavam osteopatia e eles me disseram que era uma matéria extraordinária, então... Mas precisamente neste momento, as três coisas principais são a música, a osteopatia e a optometria. Isto é, é nessas três coisas que eu penso.

À partir desse momento, Arthur começou a explorar o seu problema vocacional e a elaborá-lo de uma forma construtiva. Depois de mais algumas entrevistas, estabeleceu uma linha de ação satisfatória, escolhendo um objetivo fundamental, mas fazendo os seus planos com determinadas alternativas no espírito, no caso de não conseguir alcançar o objetivo escolhido.

Embora as citações extraídas das entrevistas ilustrem diversos princípios da consulta psicológica, o aspecto principal a observar aqui é que a consulta psicológica eficaz em relação à escolha da profissão só se torna possível quando a pressão das circunstâncias se torna tão forte que o mal-estar de ter de enfrentar o problema é superado pelo mal-estar de não enfrentá-lo. Apesar de Arthur se

esquivar ao problema imediato transferindo praticamente toda a responsabilidade para os ombros da Srta. G., o conflito agravou-se a ponto de decidir procurar ajuda para tomar a sua própria decisão sobre a questão fundamental da escolha da profissão.

Estes exemplos podem nos ajudar a formular de uma maneira concreta uma das questões que o psicólogo deve pôr a si próprio logo no início da sua relação com o cliente. Estará o indivíduo sob uma tensão psicológica tal que torne a solução dos seus problemas mais satisfatória do que o estado atual? Será o mal- estar psicológico suficientemente grande para contrabalançar com a angústia de pôr a nu as atitudes íntimas, os sentimentos reprimidos que podem estar na raiz do problema?

**O Cliente é Capaz de Enfrentar a Sua Situação?** Esquece-se às vezes que qualquer tipo de terapia depende, no que diz respeito aos seus resultados, do pressuposto de que se o indivíduo é ajudado a reorientar-se a si mesmo, a reorganizar as suas atitudes em novos moldes, é capaz de enfrentar as adaptações da sua vida mais normalmente e com menos esforços, podendo encontrar satisfações saudáveis sob uma forma socialmente aceita. Basta um momento de reflexão para percebermos o fato de que alguns indivíduos estão de tal maneira sobrecarregados com o peso de circunstâncias infelizes ou tão enfraquecidos por incapacidades de ordem pessoal que nenhuma reorganização de atitudes poderá capacitálos para enfrentar a vida a partir de uma base normal. Um jovem delinquente que vive numa área designada como “área de delinquência”, onde as forças sociais encorajam os atos delinquentes, residindo num lar em que é rejeitado a favor de um irmão mais novo, frequentando uma escola que não atende ao seu atraso mental, mas que o leva constantemente a reparar nos seus erros: nenhuma consulta psicológica e nenhuma psicoterapia provavelmente terão êxito num caso semelhante. A força dos fatores destrutivos é tal, que uma simples reorganização das atitudes do jovem é insuficiente para tornar possíveis satisfações normais. Mesmo se for capaz de chegar a um elevado grau de compreensão da sua situação, são poucos os elementos da sua vida sobre os quais poderá exercer controle. Este é um dos casos em que o tratamento pelo ambiente seria o primeiro método. A consulta psicológica poderá desempenhar apenas um papel secundário.

Consideremos a situação de uma mãe que prejudica a filha com a sua atitude de superproteção. Esta mãe é profundamente introvertida e neurótica. Tem um determinado número de dificuldades fisicas que a tornaram inválida e que lhe restringem a atividade. Tem poucos amigos e toda a vida social real praticamente fora de questão devido à conjunção das suas deficiências fisicas e psíquicas. Obtém poucas satisfações na relação com o marido, em parte devido à sua falta de saúde, em parte devido às suas incompatibilidades profundas. O seu interesse principal é uma filha única. Mesmo esta descrição em traços largos é suficiente para mostrar claramente como é inevitável a atitude de excessiva solicitude em relação à filha. Também basta para indicar que qualquer tipo de psicoterapia está destinado ao fracasso.

É pouco provável que pudesse chegar a uma verdadeira compreensão do papel que está desempenhando, mas mesmo que isso acontecesse, com toda a certeza não poderia reagir. Para deixar a filha ser livre, para lhe permitir tornar-se independente, esta mãe teria de abandonar a única fonte de satisfação autêntica na vida. Ela se acharia incapaz de fazê-lo. A situação está demasiado carregada com fatores adversos para permitir que uma visão profunda e a autocompreensão se tornassem atuantes.

Um fracasso esclarecedor em psicoterapia e que ilustra este ponto foi a experiência de psicanálise de onze criminosos, realizada por Healy e Alexander em 1931-1 932. Se bem que estes delinquentes – no fim da adolescência ou adultos jovens – fossem escolhidos para serem submetidos à análise porque os conflitos psíquicos pareciam ter um papel importante na sua conduta, os resultados práticos da análise foram nitidamente desapontadores. Os indivíduos conseguiram uma notável compreensão e fez-se luz sobre algumas das origens psicológicas dos crimes, mas não se suprimiu a delinquência. Healy, ao comentar posteriormente esta experiência, reconheceu que, sem melhores condições econômicas e sociais, a compreensão conseguida com a psicanálise nesses casos era ineficaz. Segundo o estado atual dos conhecimentos, é evidente que esses indivíduos não eram candidatos desejáveis a um tratamento que utilizasse apenas a psicoterapia. O peso de fatores de desadaptação era demasiado grande. Uma instabilidade de um tipo muito profundo, a integração em grupos de delinquen tesa falta de emprego, a ausência de atitudes socialmente aceitas constituíam um todo que em muitos casos pesava mais do que a reorientação parcial que o indivíduo conseguira.

Numa palavra, o psicólogo deve, no início dos seus contatos com o cliente, apreciar a força do indivíduo ou a sua capacidade para assumir as ações que alterem o curso da sua vida, devendo julgar também se a situação é suscetível de ser alterada, se as satisfações alternativas e os outros meios de lidar com a situação são possíveis.

Indicamos numa obra anterior que as aptidões e aquisições fundamentais do indivíduo podem ser estabelecidas pela avaliação cuidadosa de determinados fatores componentes que ajudam a definir a adaptação. Elementos tais como a estabilidade constitucional, as raízes hereditárias, o equipamento fisico e mental do indivíduo entram nessa avaliação. Igualmente, o tipo de experiência social tem um efeito modelador e os elementos afetivos da situação familiar são especialmente importantes na apreciação das possibilidades básicas de um jovem. Os fatores econômicos, culturais e educacionais, positivos ou negativos, que fazem parte da experiência do indivíduo, são também importantes. Quer opsicólogo proceda a uma apreciação cuidadosa e objetiva das forças do cliente através deste método da composição dos fatores, quer a situação seja tão clara que seja suficiente uma apreciação subjetiva, tem de se reconhecer a importância de tal avaliação. Se as capacidades do indivíduo são demasiado escassas, será provavelmente inútil a consulta psicológica como meio privilegiado de abordar o problema.

Este ponto de vista é corroborado por um estudo realizado sob a nossa orientação. Ao comprovar a adequação de prognósticos clínicos em duzentos casos, descobriu-se incidentalmente que a psicoterapia devia provavelmente aplicar-se a crianças com um elevado resultado no método da composição de fatores, e um drástico tratamento pelo ambiente àquelas cujo resultado fosse baixo.

Calculou-se a média total dos fatores componentes para os duzentos casos. Este número é a média das diversas avaliações dos fatores básicos da adaptação da criança. Ele exprime, de uma forma grosseira, a capacidade total de adaptação que a criança possui. Para os duzentos casos essa média foi de 1,88 numa escala de sete pontos, em que se considerava 3,00 como a média da população geral. Em comparação com o grupo total, as vinte e nove crianças para quem se recomendava um tratamento psicoterapêutico intensivo obtinham uma média de 2,17, ao passo que o grupo para o qual se recomendava a terapêutica institucional obtinha 1,64 de média e as crianças cujo internamento numa creche parecia mais conveniente tinham uma média de 1,62. Estas diferenças são estatisticamente significativas, fornecendo a comparação com o primeiro grupo as proporções críticas de 3,4 a 3,6, respectivamente. Como pode ter interesse uma distribuição mais pormenorizada de cada fator, apresentamo-la no Quadro 1. Vê-se que o grupo selecionado para a psicoterapia é claramente superior aos outros dois grupos em meios hereditários e capacidade mental. Essas crianças estão mais bem situadas do ponto de vista do estatuto socioeconômico e do meio social. Fizeram experiências ligeiramente mais favoráveis no meio social e escolar. Não se registraram diferenças entre os três grupos no que respeita á capacidade fisica. O grupo selecionado para tratamento direto provinha de um meio familiar mais favorável do que o grupo destinado a um tratamento pelo ambiente. Não existia uma diferença nítida em relação à autocompreensão, embora o grupo de tratamento direto fosse superior, sob este aspecto, ao grupo institucional.

Este estudo demonstra que, na atual prática clínica, o grupo ao qual se recomendava a consulta psicológica intensiva tendia a situar-se mais favoravelmente no que se refere aos fatores fundamentais de adaptações do que os grupos a que se indica o tratamento pelo ambiente. Exprimindo as mesmas conclusões do ponto de vista contrário, pode-se dizer que a psicoterapia deve ser menos utilizada naqueles casos em que há um grande peso dos fatores destrutivos.

Tal verificação implica a necessidade de fazer uma apreciação da capacidade do cliente para enfrentar a sua situação, antes de considerá-lo apto a receber assistência através da consulta psicológica. A importância de tal decisão é, por vezes, atenuada pelo fato de que a maior parte dos estudantes ou dos empregados, por exemplo, dispõem de certa capacidade, devido à própria natureza da sua situação, para lidar efetivamente com ela. Por mais fácil que seja uma decisão desse gênero em inúmeros casos, devemos reconhecer que se trata de uma decisão, para que no caso de um indivíduo altamente instável, ou no caso de uma pessoa completamente cercada por circunstâncias adversas, não esperemos que a consulta psicológica consiga o impossível.

**O Cliente Pode Receber Ajuda?** Outra questão fundamental que o psicólogo deve formular com muita frequência é esta: "O indivíduo quer ajuda?" Trata-se sem dúvida de uma simplificação excessiva do problema. E certamente mais provável que a consulta psicológica tenha êxito quando, mantendo-se iguais as outras condições, o cliente deseje ajuda e reconheça conscientemente esse fato. Quando esta necessidade de ajuda é forte, o cliente está preparado para chegar rapidamente ao que é importante, e se o psicólogo é um ouvinte atento pode evitar bloquear a torrente de expressão e podem-se realizar rápidos progressos. Um exemplo deste desejo intenso de assistência, conscientemente sentido pelo indivíduo, pode tornar mais concreta essa situação.

Paul, um estudante universitário, vai ter com o psicólogo sem marcar entrevista e diz que está desesperado. Sente-se sob grande tensão, não é capaz de enfrentar a vida social, transpira nas mãos, etc. Marca-se uma entrevista para o dia seguinte e o estudante chega para a sua primeira entrevista. Esta entrevista inicial começa assim (gravação):

**R:** Bem, ontem o despedi sem que verdadeiramente tivéssemos começado a falar. E agora o momento de termos uma grande conversa. Quer contar-me o que se passa?

**C:** Sim, eu disse-lhe que sentia... Pois... Uma tensão excessiva quando... Oh... E que afeta de alguma maneira a minha personalidade, isto é, sempre que eu, quando se levanta qualquer problema, mesmo pequeno, isto vai cada vez pior e, como lhe disse, torna-se absolutamente insuportável. Tenho de fazer qualquer coisa, porque é o perfeito fracasso do meu curso. E não posso desperdiçar o dinheiro do meu pai.

**R:** Sente realmente que isso interfere no seu estudo?

**C:** De uma forma tremenda, tremenda. Estou fracassando em matérias em que não fracassaria, tenho certeza disso, se não fosse sentir-me assim, tão desanimado, tão desmoralizado (pausa). Por exemplo, não era capaz de me levantar, como lhe disse, não podia ir ao quadro e resolver problemas que conhecia muito bem e quando fui chamado, estava tão tenso que não era capaz de pensar com clareza e... Tudo me parece desproporcionado... Toda esta tensão.

**R:** De que maneira?

**C:** Disse que não podia mesmo entrar num restaurante sem tensão, o que parece muito estranho, mas eu... No entanto, é este o problema com que deparo.

**R:** Sente que chegou a um ponto em que é absolutamente necessário fazer qualquer coisa.

**C:** Sim, é absolutamente necessário. Isto começou, diria... Sou capaz de me lembrar de que tinha doze anos à primeira vez quando me pediram para ler uma redação que tinha feito. Sentia-me orgulhoso e quando me vi na frente da turma, as minhas mãos começaram a tremer e tive que me sentar. Senti-me extremamente humilhado.

**R:** Sentiu uma grande humilhação.

**C:** Muito grande.

**R:** De que maneira?

**C:** De fato, sentia-me anormal porque todo mundo faria aquilo e eu não fui capaz.

É indubitável que a consulta psicológica segue a melhor maneira quando, como neste caso, o indivíduo está sob tensão, ansioso por ajuda e capaz de falar sobre os seus problemas. Contudo, uma análise de inúmeros casos de consultas psicológicas realizadas em diversas circunstâncias comprova de forma convincente o fato de que a psicoterapia pode ter êxito em muitos casos em que não existe um desejo consciente de ajuda. Jim que se sentia aliviado ao atacar o boneco de barro, imagem do pai, e que acedeu a uma expressão mais positiva dos sentimentos, não tinha certamente um desejo consciente de assistência, nem provavelmente nenhum reconhecimento autêntico do fato de estar recebendo ajuda.

A sua situação pode ser posta em paralelo com a de uma moça de 18 anos, trazida à clínica pela mãe, que queria impedir o casamento da filha. Esta jovem não reconhecia ter nenhuma necessidade de ajuda, mas com a contiforma absolutamente independente, que o seu projeto de casamento era mais uma ameaça aos pais do que um plano real para uma ligação por toda a vida. Podemos citar do mesmo modo o caso de indivíduos que vieram coagidos à consulta psicológica por alguém com autoridade sobre eles e que, apesar da resistência inicial a qualquer tipo de ajuda, acabaram por acolher a ajuda da forma que lhes fosse mais útil. Parece ser claro que temos necessidade de analisar mais adequadamente as situações que possibilitam a aceitação de ajuda por parte de uma pessoa.

Supondo que o cliente sofre de algum conflito ou tensão, parece que devem se encontrar duas condições para tornar útil a situação de consulta psicológica. Em primeiro lugar, tem de haver uma oportunidade fisica para que possa ocorrer a entrevista. Esta afirmação pode parecer supérflua; de fato, porém, merece reflexão. Frequentemente, em situações em que o cliente é obrigado aos contatos terapêuticos (não pelo psicólogo, evidentemente), é esse fato que constitui o início de um autêntico processo terapêutico. Deste modo, com muita frequência é possível ajudar um jovem numa casa de detenção ou numa instituição, levando-o a ganhar uma compreensão de si e da sua situação, ao passo que esse jovem seria perfeitamente inacessível à consulta psicológica se fosse livre para decidir por si mesmo se desejava ou não esses contatos. (A consulta psicológica em situações deste gênero suscita

muitos problemas que serão discutidos no capítulo seguinte, bem como corre o perigo de confundir a função da autoridade com a da consulta psicológica).

Não é, porém, suficiente que haja uma oportunidade fisica para a entrevista, O paciente deve ser igualmente capaz de exprimir de algum modo os desejos em conflito que criaram o seu problema. Essa expressão pode se fazer através dos materiais de jogo ou de simbolismos de outro tipo, mas a psicoterapia é impotente para lidar com forças suscitadoras de problemas se elas não ganharem expressão de alguma maneira na relação terapêutica. Que o indivíduo possa ou não exprimir os seus sentimentos, é tanto uma prova da habilidade do psicólogo para criar uma atmosfera terapêutica como uma qualidade do cliente, mas é um elemento que se deve levar em conta na decisão sobre as possibilidades da consulta psicológica em relação a um determinado indivíduo.

Um primeiro contato com uma menina de doze anos, Sally, mostra algumas das dificuldades e das possibilidades que existem quando uma pessoa é forçada a uma situação de consulta psicológica. A mãe de Sally (que encontraremos no capítulo seguinte) levou-a a clínica porque faltava à escola, apesar da sua inteligência superior, e era ainda uma origem permanente de conflito em casa, particularmente em relação à irmã. Sally rejeitava qualquer tentativa dos pais ou de outras pessoas para “atingi-la” e refugiava-se num universo particular. Recusava-se a vir à clínica para as entrevistas de diagnóstico e a sua atitude pareceu acentuar-se ainda mais quando, alguns meses mais tarde, se combinou que ambas, Sally e a mãe, viessem a tratamento, trabalhando a mãe com um clínico, a filha com outro. O que se segue é um relato da primeira parte da primeira entrevista.

Quando nos sentamos disse: “Suponho que estava péssimo o caminho para aqui. Deve ser ruim dirigir assim.” Sem resposta. “Vive em B., não vive?” Um grunhido que queria dizer sim. Sentou-se na cadeira, de pernas cruzadas, a boca cerrada e olhando para mim quase sempre – não evitando o meu olhar. Depois de uma breve pausa, disse: “Talvez queira saber por que está aqui e talvez não queira muito estar aqui.” Sem resposta. A seguir a esta primeira observação, proferi ainda algumas sobre o fato de não saber nada acerca dela ou da família, exceto que parecia que a sua mãe pensava que poderia ser ajudada a ser mais feliz e a fazer melhor as coisas que realmente era capaz de fazer. Sem resposta.

Continuei: “Não podemos explicar exatamente por que, mas parece que ajuda as pessoas a endireitarem as coisas e a sentirem- se melhor se falarem com alguém sobre elas. Agora, não posso nem quero dizer-lhe o que deve fazer ou como deve sentir em relação à s coisas.” Sally murmurou entre dentes: “Que quer dizer?”.

Continuei: “Bem, evidentemente, a maior parte das pessoas que vêm aqui para falar conosco vêm pela sua própria vontade – quando julgam que precisam de ajuda para algo que as preocupa. Com você deve ser um pouco diferente porque foi a sua mãe que decidiu que seria bom vir. Mas parece que

falar com alguém ajuda uma pessoa a pensar direito e a sentir-se melhor com as outras pessoas e talvez consigo mesma. Nem sempre nos sentimos bem em relação a nós próprios. O meu único objetivo é ouvir tudo o que pode ter para dizer sobre como se sente em relação às coisas e ajudá-la assim, talvez, a ser mais feliz de uma maneira geral".

O parágrafo precedente não foi dito de uma só vez, mas com pausas entre as frases e com um esforço da minha parte para parecer tão amigável e tão pouco severo quanto possível. Estava quase sempre a olhar para mim, mordiscando um coração de ouro que tinha preso a um fio, ou mexendo nos cabelos.

Depois de uma pausa, continuei: "Acha que é muito dificil falar com alguém... exprimir o que sente?" Sem resposta. Depois de uma outra pausa, disse: "Não tenho idéia de nada... De você, da sua família e de tudo o mais. Vejamos, tem irmãs?" Sally respondeu a esta pergunta e a outras perguntas específicas de uma forma delicada, com uma informação mínima. Depois de um pouco de conversa deste gênero, houve mais uma pausa. O relato continua:

Disse então: "Quer falar sobre o que sente a propósito seja do que for, de você, da família, da escola ou de qualquer outra coisa?" "Que quer dizer?" Disse mais uma vez que parece ajudar as pessoas falar com alguém que não lhes diga o que devem fazer. E acrescentei: "E dificil para você ver como isso poderia ajudar?" A sua resposta foi: "Talvez isso ajude algumas pessoas, mas não...", (um murmúrio para significar que não ajudaria a ela). "Julga que isso pode ajudar as pessoas, mas não parece que lhe seja muito útil." Sem resposta.

Depois de uma pausa em que nos mantivemos imóveis (provavelmente cinquenta e cinco a sessenta segundos), disse: "Para vocês, meninas, vai tudo bem na família? Vejamos, como se chamam as suas irmãs?"

Houve novamente um curto período de perguntas e respostas. Sally indicou os nomes dos membros da família, dizendo uma frase completa sobre as suas brigas, a primeira em toda a entrevista. Depois de uma dúzia de questões, a maioria das quais teve uma resposta monossilábica, fez-se de novo silêncio. Citando o relatório:

Depois de uma longa pausa, disse novamente: "Como lhe disse antes, parece ajudar, às vezes, falar sobre as coisas... mas também que a maior parte das pessoas vem porque querem. Às vezes os estudantes vêm porque sentem que não estão tão bem nos estudos como gostariam e querem ser ajudados. Mas você veio talvez porque a sua mãe quer e não porque você quer." Sem qualquer resposta. Prossegui: "Se puder dizer como se sente por vir aqui... o que disser não afetará ninguém... e pode dizer tudo o que sentir. Isso não alterará a minha maneira de sentir, pois a minha única idéia é ajudá-la." Pausa breve. "Que poderia dizer sobre como se sente ao vir aqui?"

Sally respondeu: “Eu não quis... preferiria não vir.” Quando se calou concordei com um aceno de cabeça, e disse-lhe que estava perfeitamente correto que pensasse assim... Que isso seria de esperar... Que não era sua idéia vir. Ela acrescentou num tom absolutamente prazenteiro: “Eu realmente não queria... Mas vim.” “Ao mesmo tempo sente que a escolha não é sua?” Não houve resposta.

“Isso às vezes a preocupa”. “Sim, e penso no que seria voltar para o grupo dos mais atrasados”. “Julga que não seria uma coisa muito agradável se acontecesse”. Pausa. Disse, então, porque não estava completamente seguro de haver compreendido: “Isso aconteceu ou pode acontecer?” “Oh, pode acontecer, mas penso que não. As minhas notas são ‘suficientes’. Só os ‘medíocres’ é que me preocupam. Mas penso que não serei medíocre”.

A partir desse momento, Sally foi-se tornando gradualmente mais livre, falou das suas classificações escolares, do seu ódio à escola, dos seus próprios planos para vir a ser dona de casa. Este trecho exemplifica de uma maneira admirável o fato de que mesmo o indivíduo altamente resistente, forçado a uma situação em que espera ter de lutar, pode tornar-se pouco a pouco apto a aceitar ajuda. Não será provavelmente uma coincidência que a virada neste contato habilmente conduzido se dê no momento em que Sally é capaz de exprimir a sua resistência em vir e descobre que esse sentimento também é aceito pelo psicólogo. Como consequência deste fato, a sua hostilidade diminui e ela torna-se mais capaz de utilizar a situação. Devemos dizer que na segunda entrevista manifestou igualmente uma forte resistência e uma incapacidade para falar durante a maior parte do tempo, mas, pelo mesmo método, o psicólogo trabalhou lentamente para conseguir um tipo construtivo de relação.

Sally ilustra o fato de que, embora um desejo consciente de ajuda seja valioso, pode haver progresso na consulta psicológica mesmo enfrentando uma grande resistência, se existir uma oportunidade para a entrevista e se o cliente puder de algum modo descobrir a maneira de exprimir os conflitos que são realmente os seus.

Com o adulto perfeitamente independente, a oportunidade do contato não se verifica, a não ser que haja um desejo real de assistência. Esta afirmação é confirmada por dois estudos realizados na Smith College School of Social Work. Uma pesquisa sobre casos em duas clínicas de orientação infantil mostrou que quando os pais trazem os filhos sob coação à clínica, simplesmente porque a escola ou o tribunal os aconselharam a tal, há probabilidade de o tratamento conseguir pouco progresso. Pelo contrário, se os pais desejam que o filho seja ajudado, ou ainda melhor, se os pais querem tratamentos para o filho e para si próprios, podemos esperar um tratamento com êxito. Foi possível apreciar as atitudes dos pais durante a primeira entrevista.

**O Cliente é Independente do Controle Familiar?** Existe ainda outra questão que o psicólogo deve considerar ao estabelecer o centro do trabalho terapêutico, particularmente com crianças e adolescentes: é a natureza da ligação do cliente à família. Enquanto a criança for afetivamente

dependente dos pais, sujeita ao controle familiar, vivendo em casa, a consulta psicológica da criança isolada fracassa com muita frequência e pode mesmo aumentar as suas dificuldades. Devemos recordar mais uma vez que uma das hipóteses sobre o resultado da terapia é que o indivíduo tenha capacidade e ocasião para agir com alguma eficácia em relação à sua situação, quando conseguiu um determinado grau de compreensão. Esta hipótese não se verifica muitas vezes no caso de uma criança. Uma psicoterapia eficaz com os jovens implica habitualmente também o tratamento dos pais, para que todos possam fazer em conjunto às alterações que melhorem a adaptação. De outro modo, a terapia só com a criança pode levá-la simplesmente a fixar-se numa oposição radical aos pais, agravando assim o seu problema. O tratamento exclusivo da criança corre também o risco de tornar os pais ciumentos e hostis quando descobrem que o terapeuta sustenta uma relação íntima com os filhos. Isso acontece mesmo quando os pais teoricamente desejam que a criança receba ajuda psicológica.

O quadro é inteiramente diferente quando o indivíduo dependente se acha fora da esfera da proteção e do controle familiares. Todo psicólogo conhece estudantes que são tão dependentes como uma criança de dez anos – indivíduos que nunca escolheram o seu próprio vestuário, que nunca tomaram as suas próprias decisões, que nunca foram responsáveis pelas suas próprias ações e que confiam absolutamente nos pais. Esses estudantes, geograficamente distanciados de casa devido aos estudos universitários, são incontestavelmente acessíveis à consulta psicológica. O conflito entre o seu desejo de dependência e as exigências de vida independente que a universidade lhes apresenta suscita uma tensão que tem de ser resolvida.

Podemos, portanto, dizer que para um procedimento terapêutico ser eficaz com jovens é normalmente necessário que a criança e o adolescente estejam afetiva ou espacialmente libertos do controle familiar. As únicas exceções são os casos, mais raros do que se supõe, em que o problema da criança não se liga de maneira nenhuma com as relações pais–filho. Nesse caso, podemos prestar a uma criança ajuda psicológica ou assistência cujo problema seja a incapacidade de leitura. Talvez a mesma coisa seja verdadeira em relação ao adolescente que efetua uma opção vocacional, mas aqui, mais uma vez, a não ser que haja um grau considerável de independência afetiva em relação à família, é provável que a consulta psicológica seja ineficaz.

**O Cliente Tem a Idade, a Inteligência e a Estabilidade Desejáveis?** Embora a nossa informação seja reduzida, temos razões para supor que a consulta psicológica é um método mais adequado e eficaz em certas faixas etárias e certos níveis de inteligência do que em outros. Já referimos elementos suficientemente explícitos para mostrar que na atual seleção clínica de casos para tratamento através da entrevista direta, há uma tendência para escolher um grupo com uma capacidade intelectual essencialmente normal. E bastante raro que um indivíduo cujo nível intelectual se situa no limite ou abaixo do normal seja selecionado para psicoterapia.

O estudo de Healy e Bronner, anteriormente citado, fornece uma informação importante, válida sobre este aspecto. Recorda- se que esta investigação trata dos resultados do tratamento de quatrocentos casos escolhidos para uma psicoterapia intensiva. Verificou-se que havia uma estreita relação entre a inteligência e o resultado. Com as crianças cujo Q.I. ia de 70 a 79, 66% tinham uma evolução desfavorável, com problemas por resolver ou agravados; entre os que tinham um Q.I. entre 80 e 89, 23% fracassaram; daqueles cujo Q.I. ia de 90 a 109, 21% falhavam e do grupo superior, com um Q.I. acima de 110, apenas 10% sofriam uma evolução desfavorável6. Os autores têm o cuidado de observar que estes elementos devem ser interpretados com prudência e que os resultados desfavoráveis podem derivar de circunstâncias concomitantes que acompanham tantas vezes uma inteligência fraca, mais do que da própria debilidade intelectual. De qualquer maneira, as suas conclusões levam-nos a considerar cuidadosamente os casos de inteligência fraca antes de decidir se a consulta psicológica será o melhor método de tratamento.

A idade é um fator ainda mais incerto. Parece claro que o indivíduo mais velho estará menos apto para se reorientar, para reorganizar a sua vida de forma tão eficaz como o indivíduo mais novo. A idéia cronológica, contudo, é uma fraca medida de plasticidade individual, e tudo o que talvez se possa dizer é que se deve analisar cuidadosamente o problema quando o cliente ultrapassou os cinquenta anos. O limite de idade inferior é igualmente indefinido. A psicoterapia, sob a forma de ludoterapia, é certamente eficaz com crianças de quatro anos. A consulta psicológica em que o contato é inteiramente verbal não se utilizaria muitas vezes antes dos dez anos. Entre os quatro e os dez, doze anos, é quase certamente aconselhável um determinado emprego de técnicas pelo jogo, uma vez que a expressão verbal de sentimentos importantes não é fácil para a criança desta idade.

Outro elemento a ser considerado, e que está implícito na análise anterior, é a estabilidade do indivíduo. Tanto a experiência clínica como ajunção de resultados da investigação indicam que o indivíduo altamente instável, particularmente quando essa instabilidade parece ter uma base orgânica ou hereditária, não deve se submeter à psicoterapia, nem mesmo a qualquer tipo de tratamento elaborado até agora. No estudo de Healy e Bronner, que acabamos de citar, há elementos sobre este aspecto.

Entre os indivíduos diagnosticados como tendo clara ou hipoteticamente uma personalidade anormal – um grupo que inclui “personalidades psicopáticas”, “inferiores constitucionais” e casos de deterioração cerebral – sete tiveram uma evolução favorável e trinta e sete uma evolução desfavorável. Embora estes resultados pareçam convincentes, o mesmo estudo apresenta outros elementos que mostram como é tênue a linha de demarcação. De nove casos que revelavam claramente sintomas psicóticos ou algumas características psicóticas, todos eles responderam favoravelmente ao tratamento.

Dos dezessete casos classificados como extremamente neuróticos ou “especiais”, quinze responderam favoravelmente e apenas dois tiveram uma evolução negativa. A interpretação satisfatória deste material aparentemente contraditório terá sem dúvida de esperar por outros estudos. Pode ser que a instabilidade orgânica seja mais acentuada no primeiro grupo do que no segundo e no terceiro, mas não dispomos de elementos suficientes para esclarecer este aspecto.

Conseguimos uma prova suplementar através de outro estudo realizado sob a direção do autor no Rochester Guidance Center, estudo baseado na pesquisa anterior já referida sobre duzentos casos. Procurando investigar a importância dos vários tipos e síndromes de sintomas, os problemas das crianças foram cuidadosamente classificados. Descobriu-se que o problema da “hiperatividade” implicava a probabilidade de um fracasso do tratamento. Para os objetivos destes estudos, definiu-se esta categoria da seguinte maneira: “Hiperatividade – ‘nervosismo’ inclui aqueles tipos de comportamento que sugerem uma base fisiológica, mas cujo diagnóstico médico pode ou não ser feito com precisão.” A atividade excessiva e a agitação, os gestos e tiques nervosos, o comportamento caprichoso e descontrolado são alguns dos tipos de sintomas classificados nesta categoria. As crianças que apresentavam um problema deste gênero tinham uma probabilidade especial de apresentar outros problemas graves de atitudes e de conduta. Também respondiam menos bem ao tratamento, incluindo a psicoterapia. E bastante interessante que, depois de dois anos de tratamento, a própria hiperatividade muitas vezes desaparecia, mas quase dois terços deste grupo revelavam ainda problemas graves do mesmo gênero. Embora as categorias deste estudo não sejam de modo algum idênticas às do estudo de Healy e Bronner, as duas pesquisas parecem revelar um paralelismo interessante que sugere a importância do fator da instabilidade se ele puder se definir adequadamente.

### 3.2. Tentativa de Formulação de Alguns Critérios

Depois de termos discutido os diferentes elementos e problemas que o psicólogo tem de considerar nos seus primeiros contatos, podemos tentar defini-los e precisá-los um pouco mais, exprimindo-os sob a forma de critérios. Nas três seções que se seguem, procuramos formular os critérios que indicam se a consulta psicológica e a psicoterapia são ou não aconselháveis como centro de tratamento num determinado caso. Saliente-se que se trata de uma tentativa, e que uma das razões para formular tais critérios de uma forma tão rigorosa quanto possível é estimular a sua alteração ou verificação através de uma pesquisa experimental.

**Condições de indicação da consulta psicológica e psicoterapia:** A partir dos elementos dados nas seções anteriores deste capítulo, pode-se dizer que o tratamento direto da consulta psicológica que implica contatos sistemáticos e prolongados é aconselhável quando estão reunidas todas as condições seguintes:

**A.** O indivíduo está sob um determinado grau de tensão, provocada por desejos pessoais incompatíveis ou por um conflito entre as exigências sociais e ambientais e as necessidades do indivíduo. A tensão assim suscitada é maior do que a tensão provocada pela expressão dos sentimentos acerca dos seus problemas;

**B.** O indivíduo tem uma certa capacidade para enfrentar a vida. Possui a suficiente capacidade e estabilidade para exercer um certo controle sobre os elementos da situação. As circunstâncias que enfrenta não são tão hostis ou tão instáveis que se tome para ele impossível controlá-las ou alterá-las;

**C.** Verifica-se uma oportunidade para o indivíduo exprimir as suas tensões conflituosas nas entrevistas projetadas com o psicólogo;

**D.** É capaz de exprimir essas tensões e conflitos, quer de uma forma verbal, quer por qualquer outro meio;

**E.** É suficientemente independente, quer do ponto de vista afetivo, quer espacial, do controle familiar;

**F.** Está suficientemente liberto de uma instabilidade excessiva, particularmente de natureza orgânica;

**G.** Possui uma inteligência capaz de enfrentar a sua situação, com um nível intelectual médio ou acima da média;

**H.** Tem uma idade conveniente com idade suficiente para lidar de uma forma relativamente independente com a sua vida e suficientemente jovem para conservar uma certa elasticidade de adaptação. Em termos de idade cronológica, os limites situam-se entre os dez e os sessenta anos.

*Condições de indicação da terapia direta com a criança e os pais.* E evidente que os fatores que tornam sensato iniciar os contatos terapêuticos com os pais e com a criança, separadamente, são semelhantes, mas não idênticos, aos que tornam aconselhável a consulta psicológica direta do indivíduo. Enunciamos aqui esses fatores, sublinhando de modo particular aqueles aspectos em que os critérios são diferentes.

A terapia direta com os pais e a criança, efetuada com psicólogos diferentes, parece ser aconselhável quando se encontram todas as seguintes condições:

A. Os problemas da criança radicam, numa medida apreciável, na relação criança-pais;

B. A criança não é ainda afetiva ou espacialmente independente da família;

C. Ou os pais ou a criança (quase sempre os primeiros) sentem a necessidade de ajuda, criando então uma ocasião para enfrentar a situação.

D. Os pais são relativamente "tratáveis", o que significa que: (1) Têm algumas satisfações fora da relação pais-filho, nas relações sociais e conjugais ou nas realizações pessoais; (2) São relativamente estáveis; (3) Têm um nível intelectual médio ou superior à média; (4) São suficientemente jovens para conservar certa elasticidade de adaptação.

E. A criança é relativamente "tratável", o que significa que: (1) Está relativamente livre de instabilidades orgânicas; (2) O seu nível intelectual é médio ou superior à média; (3) Tem idade suficiente para exprimir as suas atitudes através do material de jogo ou através de outros meios na situação da consulta psicológica. Normalmente, isso quer dizer que deve ter pelo menos quatro anos.

**Condições de Indicação de um Tratamento Indireto ou pelo Ambiente:** Devemos ter claramente presentes não apenas as condições que indicam que a consulta psicológica é o método nitidamente preferível, mas também os fatores a favor de uma abordagem indireta. O que se segue é uma tentativa de estabelecer uma lista desses critérios. De uma forma diferente dos enunciados precedentes, a presença de qualquer uma das referidas condições é provavelmente suficiente para justificar a concentração do esforço em medidas de tratamento pelo meio mais do que em qualquer tipo de psicoterapia.

A. Os fatores constituintes da situação do indivíduo são tão hostis que ele não pode enfrentá-los mesmo com a modificação das atitudes e da compreensão. Experiências destrutivas na família ou no grupo social, um ambiente negativo, juntando-se às suas deficiências de saúde, capacidades e aptidões, tornam a adaptação muito improvável a não ser que o meio se altere;

B. O indivíduo é inacessível à consulta psicológica, falhando uma razoável oportunidade e os esforços na descoberta de quaisquer meios pelos quais possa exprimir os seus sentimentos e problemas. (Um exemplo seria o de um indivíduo virado sobre si mesmo na fase inicial de uma psicose esquizofrênica, que não é capaz de exprimir as suas atitudes conflituais, no entanto evidentes);

C. O tratamento eficaz pelo ambiente é mais simples e mais eficiente do que um método terapêutico direto. Provavelmente esta condição prevalece apenas quando a situação de origem do problema é quase inteiramente ambiental – uma orientação escolar inadequada, um lugar de residência desfavorável, um chefe irritável e incompetente, ou qualquer outro fator do ambiente que é responsável pelo problema;

D. O indivíduo é demasiado jovem ou demasiado velho, ou demasiado instável para um tipo de terapia direta (ver as seções precedentes para uma definição mais rigorosa destas condições).

Surgem naturalmente alguns comentários breves sobre estes critérios sucintos. É evidente que eles não devem se aplicar às cegas ou mecanicamente. Eles são propostos como guias de uma reflexão inteligente, não como substitutos dessa reflexão. Não abrangem todas as situações que podem surgir.

Por exemplo, destinam-se a ajudar a determinar o primeiro ponto de tratamento a ser focalizado, mas não procuram indicar o centro da fase posterior. Assim, a consulta psicológica poderia ser indicada numa fase mais avançada, mesmo quando a primeira abordagem se fez pelo ambiente, ou então, pode ser prudente um tratamento indireto quando se deu o maior relevo à psicoterapia. Numa palavra, estes critérios não tentam senão esclarecer e trazer mais amplamente ao centro da reflexão as decisões que já se tomavam a partir de qualquer outra base.

Vemos que, segundo os critérios referidos, alguns grupos tendem a ser designados como aconselháveis ou desaconselháveis para o tratamento através da consulta psicológica. Deste modo, os estudantes desadaptados são quase sempre bons candidatos à consulta psicológica porque, na maior parte dos casos, são capazes de modificar determinados aspectos da sua situação, têm quase sempre a idade e a inteligência desejáveis, têm, geralmente, pelo menos um mínimo de estabilidade e estão parcialmente libertos do controle familiar. De uma forma geral, estas observações aplicam- se também aos indivíduos inadaptados na relação conjugal. Por outro lado, o psicótico incipiente que começa a perder o contato com a realidade é muitas vezes incapaz de aproveitar a ajuda psicológica, quer porque está tão voltado para si mesmo que não é capaz de exprimir as suas tensões e conflitos, quer porque já não tem a estabilidade suficiente para exercer um controle sobre a sua situação. Os indivíduos deficientes mentais são também fracos candidatos à consulta psicológica, pois escapam obviamente aos critérios estabelecidos.

O tipo de consulta psicológica descrito também não é aconselhável ao indivíduo bem adaptado que não sente nenhuma tensão desagradável na sua adaptação à vida. Este último fato é, por vezes, esquecido quando se estabelecem programas de consulta psicológica em instituições e se supõe que a consulta psicológica é uma experiência necessária a todos. Pelo contrário, a consulta psicológica é um processo que ajuda fundamentalmente àqueles que sofrem de nítidas tensões e desadaptações.

Estes comentários procuram tornar claro o fato de que os indivíduos são diferentes no grau em que satisfazem os critérios propostos. Sabemos, porém, que há sempre exceções a uma formulação genérica e que temos de dar a maior atenção a cada caso de desadaptação para determinar quando se deve dar o maior relevo à consulta psicológica ou a qualquer outro tipo de terapia.

### 3.3. E a História do Caso?

Alguns leitores estranharão que analisemos as diferentes condições que influenciam a escolha do tratamento e prescrevem o tipo de terapia, sem qualquer análise da história completa do caso, com base na qual, segundo supõem, se deve tomar as decisões. Esta omissão foi deliberada, mas antes de terminar este assunto, consideremos brevemente a questão.

E um fato que se reconhece há muito tempo o lugar é a importância da história do caso no trabalho clínico e na consulta psicológica. Perdeu, porém, um pouco da importância que anteriormente tinha, sendo a situação atual menos clara. Analisemos um pouco esta situação na medida em que interessa à discussão presente. A história completa do caso, com a sua riqueza de material sobre o desenvolvimento do indivíduo e as suas atitudes, com o seu quadro completo do meio social e das forças culturais que o influenciaram, tem uma grande importância para um diagnóstico completo e satisfatório. Não nos enganemos em relação a esse aspecto. Para uma plena compreensão das forças e dos padrões de vida importantes, o nosso melhor método é a história completa do caso.

Mas também é um fato que, por vezes, o estabelecimento de uma história razoável do caso interfere nitidamente no processo terapêutico. Por isso, deparamos às vezes com uma escolha desagradável: preferir ter um quadro de diagnóstico adequado e completo do indivíduo ou desejar que faça progressos na resolução dos seus problemas. Vejamos como este dilema surge.

Quando o psicólogo toma a atitude de quem procura informações, atitude necessária para constituir uma boa história do caso, o cliente não pode deixar de sentir que a responsabilidade da solução dos seus problemas é assumida pelo psicólogo. Efetivamente, quando este diz: “Gostaria que me falasse sobre você e sobre os seus problemas, as suas bases e a sua evolução, a educação que teve e a sua história médica, as experiências familiares e o meio social”, isso envolve nitidamente uma segurança adicional:

“Vou lhe dizer então como resolver os seus problemas.” Se o tratamento indicado for pelo ambiente, esta atitude por parte do cliente não tem inconveniente. Pode, de fato, prepará-lo melhor para aceitar a mudança de ambiente porque se baseava num conhecimento aprofundado. Se, porém, o tratamento indicado é do tipo da consulta psicológica ou psicoterapia, tal atitude pode dificultar o tratamento. O cliente forneceu como resposta a um questionário

delicado todas as informações que sabe dar. Em troca, espera receber a solução dos seus problemas. Qualquer esforço para levá-lo a assumir a responsabilidade da sua própria situação, para tentar encontrar o tipo realista de adaptação que esteja ao seu alcance, tem necessariamente de ser interpretado como uma recusa deliberada por parte do psicólogo em dar-lhe as respostas. E muito mais simples para o psicólogo empreender um tratamento construído a partir da independência do cliente, e que se dirige para o desenvolvimento da maturidade, se não participou em nenhuma experiência de estabelecimento da história do caso.

É por essa razão que os critérios que foram dados neste capítulo se referem fundamentalmente a elementos que podem ser apreciados sem a orientação de uma história elaborada do caso. Os juízos preliminares, baseados no primeiro contato, podem ser feitos na maioria dos casos a partir de todos os critérios que indicam a oportunidade da consulta psicológica. O grau de tensão é quase sempre uma coisa que se pode estabelecer numa observação atenta. Se a tensão do cliente é suficiente para fazer mais do que equilibrar o mal-estar de falar sobre os seus problemas, é um problema mais sutil e muitas vezes só se poderá responder a ele completamente quando a consulta prosseguir. Se as condições para os contatos terapêuticos são realizáveis, se o cliente é relativamente independente da família são questões normalmente claras depois da primeira entrevista.

De modo idêntico, a questão da idade aconselhável, da inteligência e da estabilidade encontra muitas vezes resposta pela simples observação cuidadosa do cliente. O problema de saber se o indivíduo tem suficiente capacidade para exprimir os seus conflitos pode ou não ter uma resposta de início ou exigir vários contatos. O critério que tem probabilidades de levantar maiores dificuldades é o problema de saber se o cliente tem alguma capacidade para lidar eficazmente com a sua situação de adaptação à vida. Em muitos casos, a resposta pode ser evidente. O adulto médio, o estudante típico dos últimos anos do colégio ou da universidade tem, na grande maioria dos casos, certa capacidade para lidar eficazmente com a sua situação de adaptação à vida.

Contudo, em relação a determinados indivíduos, limitados em aspectos essenciais pelas suas próprias incapacidades ou pelo caráter destrutivo do ambiente, essa decisão pode se tornar muito dificil. Em tais casos, será prudente empreen de um estudo de diagnóstico aprofundado antes de tomar qualquer decisão sobre o tipo de tratamento mais indicado. Em semelhantes casos, iniciar a psicoterapia sem um estudo de diagnóstico pode apenas mergulhar o paciente mais profundamente no desespero, na medida em que a sua crescente compreensão põe em maior relevo as suas carências. Por conseguinte, mesmo se o estudo de diagnóstico pode interferir um pouco no processo de consulta psicológica, é nitidamente aconselhável.

Podemos condensar estas observações dizendo que em inúmeros casos o tratamento pela consulta psicológica pode se iniciar imediatamente no primeiro contato sem o estudo de diagnóstico, e

esta maneira de proceder está inteiramente justificada se o psicólogo estiver vigilante em face dos aspectos cruciais da situação tal como ela se manifesta na primeira entrevista. Noutros casos, pode ser aconselhável um exaustivo estudo de diagnóstico antes de escolher o ponto de aplicação mais fecundo para o esforço terapêutico. Em tudo isso deve-se ter presente o fato de que o que importa é a evolução do cliente para a maturidade, e que os instrumentos do trabalho clínico devem ser escolhidos em função dessa finalidade primordial. Se o psicólogo efetua um estudo completo do caso, isso deveria ser assim, por ser essa a forma de se tornar mais apto para ajudar o cliente a encontrar uma adaptação normal. Se se abstém de realizar esse mesmo estudo, a razão deveria ser a mesma: poder nesse caso favorecer mais prontamente o crescimento do cliente iniciando imediatamente o tratamento, evitando as implicações infelizes do estudo da história completa do caso.

Todo este dilema pode se formular em termos mais claros. A questão não é realmente saber se o psicólogo terá informações sobre o cliente ou se se manterá ignorante. O problema está em saber se colocará a busca de informações acima de qualquer outra consideração. Num processo autêntico de consulta psicológica, o indivíduo tem muito mais possibilidades de revelar as forças dinâmicas genuínas na experiência, os padrões essenciais da sua conduta, do que num processo formal de contar a história. Deste modo, o psicólogo pode gradualmente ganhar consciência de sequências importantes de acontecimentos dinâmicos, mesmo se existem muitas lacunas no seu conhecimento dos acontecimentos superficiais e exteriores da vida do cliente.

### 3.4. Resumo

Quer o cliente venha por sua própria iniciativa ou porque foi mandado, o psicólogo começa a tomar, desde o primeiro contato com o indivíduo, determinadas decisões sobre qual o método de tratamento mais indicado. Se analisarmos os elementos dessas decisões com cuidado, verificamos que podemos estabelecer critérios através dos quais se possam efetuar essas decisões da forma mais inteligente. Muitas vezes, essas decisões podem ser tomadas a partir dos elementos obtidos no contato inicial com o cliente, sem um diagnóstico completo e sem o estabelecimento de uma história completa do caso. Discutimos neste capítulo os critérios que recomendam a consulta psicológica como o método preferível, os critérios que indicam a terapia com pais e filhos, separadamente, e as condições que contraindicam a terapia direta e sugerem prudentemente a insistência num tratamento pelo ambiente.

# A Criação de uma Relação de Consulta Psicológica

Muitas consultas psicológicas bem-intencionadas fracassam porque nunca se chegou a estabelecer uma relação satisfatória, Os psicólogos e terapeutas não têm frequentemente uma noção muito clara da relação que devia existir e, por isso, os seus esforços terapêuticos são vagos e indecisos quanto à direção e aos resultados. A sutil inter-relação que se cria entre o terapeuta e o cliente, o psicólogo e o aconselhado, exige uma grande atenção.

## 15.2. A Consulta Psicológica Como uma Relação Única

A melhor maneira de iniciar esta análise talvez seja explicar o que a relação de consulta psicológica não é. Falando idealmente da terapia, podemos enunciar certo número de proposições negativas. A relação terapêutica não é, por exemplo, uma relação pais-filhos, com as suas profundas ligações afetivas, a sua dependência característica por um lado e a aceitação de um papel autoritário e responsável por outro. A ligação pais filhos tem uma permanência e uma dedicação subjacentes que não entram numa boa consulta psicológica.

A relação terapêutica também não é uma relação de amigo a amigo. Numa ligação desse gênero, a característica fundamental é uma total reciprocidade – compreensão recíproca, dar e receber. A relação de consulta psicológica também não é a relação típica professor aluno, com as suas implicações de um estatuto superior e inferior, o pressuposto de que um ensina e o outro aprende, a sua inteira confiança nos processos intelectuais. A terapia não se baseia numa relação médico-doente, com as suas características de diagnóstico médico e os conselhos autoritários por parte do médico e a aceitação submissa e dependência por parte do cliente. Podíamos alongar a lista. Por exemplo, a relação de consulta psicológica não é a relação entre dois colegas de trabalho, se bem que tenham alguns aspectos em comum. Não é a relação do chefe com o subordinado, nem do padre com seus paroquianos.

Resumindo, a relação de consulta psicológica representa um tipo de relação social que difere de todas aquelas que o cliente até então experimentou. Com muita frequência, se dedicam partes importantes das primeiras entrevistas a diferentes tentativas de compreender e pôr à prova este tipo diferente de relação humana. O psicólogo deve reconhecer este fato, se quiser dominar eficazmente a situação.

Embora se descreva, portanto, a relação terapêutica como sendo diferente da maior parte das nossas relações na vida corrente, isso não significa que a consulta psicológica tal como existe corresponda sempre a essa descrição. Às vezes por erro, outras vezes intencionalmente, os terapeutas e psicólogos modelam a sua atitude para com o cliente segundo uma dessas formas familiares. Foi provavelmente a psicanálise freudiana que mais coerentemente sublinhou que a atitude do analista é a

adoção do papel do pai. Escreve um autor, referindo-se ao psicanalista: “Torna-se imediatamente o substituto do pai real. Torna-se assim o pai ou o padre confessor ao qual tudo se pode dizer sem receio do castigo ou recriminação, o pai que compreende e que não mostra nenhuma surpresa ou ressentimento afetivo, mesmo perante os fatos afetivos que na grande maioria das vezes não se dizem”. Poderemos considerar mais tarde se não foi este exercício da função paternal um dos elementos que mais contribuiu para a notoriedade da psicanálise freudiana.

Outros psicólogos decidem com toda a clareza desempenhar o papel de professor; outros ainda sublinham o fato de que são amigos dos pacientes. Efetivamente, qualquer das relações típicas que existem na vida real pode ser exemplificada na relação de consulta psicológica. Esses exemplos, contudo, não caracterizam o melhor da psicoterapia.

### 15.2. Aspectos Fundamentais de uma Relação Terapêutica

Depois desta descrição da relação terapêutica em termos negativos, como poderemos caracterizá-la de uma forma positiva e explícita? Como expressaremos o que é em vez de dizer o que não é? Parece haver pelo menos quatro qualidades definidas que caracterizam a atmosfera da consulta psicológica mais útil. Vamos descrevê-las em função da situação que o psicólogo procura criar.

A primeira é um calor e uma capacidade de resposta por parte do psicólogo que torna a relação possível e a faz evoluir gradualmente para um nível afetivo mais profundo. Do ponto de vista do psicólogo, porém, trata-se de uma relação nitidamente controlada, uma ligação afetiva com limites definidos. Exprime-se por um autêntico interesse pelo cliente e pela sua aceitação como pessoa. O psicólogo reconhece sinceramente que se vê, numa certa medida, envolvido afetivamente nessa relação. Não pretende ser um super-homem e estar acima da possibilidade de tal envolvimento. É, porém, suficientemente sensível às necessidades do cliente, para controlar a sua própria identificação, de modo a servir melhor à pessoa que está ajudando. Por um lado, evita o ponto de vista expresso na seguinte descrição de um analista: “O cliente implica-se afetivamente com o analista e este procura ver o cliente com um mínimo de emoção. O psicanalista deve parecer psicologicamente firme, justo e muito compreensivo das fraquezas humanas”. O bom psicólogo reconhecerá que a atitude descrita o transformaria num pedante irremediável. Será melhor para ele confessar abertamente o fato de que está implicado afetivamente até certo ponto, mas que esse envolvimento é estritamente limitado pelo bem do cliente. Evita assim o outro extremo, que podemos exemplificar através de um trecho de uma primeira entrevista terapêutica com uma menina de oito anos, rejeitada e com carências afetivas.

No meio do seu jogo inibido e sem objetivo, o psicólogo disse: “Ester, quer saber uma coisa?” Ester mostrou-se interessada e o psicólogo disse: “Gosto de você.” Isto pareceu agradar a Ester. Olhou pela janela, observou alguns homens que passavam a distância e disse: “Sabe onde o meu tio trabalha?”

Aqui o psicólogo tenta forçar a criança a uma relação afetiva para a qual não está preparada e que, segundo toda a probabilidade, o terapeuta não é capaz de tornar boa. Será mais prudente se o terapeuta, evitando os extremos da reserva ou da ultra-implicação, criar uma relação caracterizada pelo calor, pelo interesse, capacidade de resposta de uma dedicação afetiva num grau limitado com clareza e precisão. Falaremos mais adiante da maneira como se estabelecem esses limites na situação de entrevista.

A segunda qualidade da relação de consulta psicológica é a sua permissividade em relação à expressão de sentimentos. O cliente, através da aceitação pelo psicólogo do que diz da completa ausência de qualquer atitude moralista ou judicativa, da atitude de compreensão que impregna toda a entrevista, acaba por reconhecer que todos os sentimentos e atitudes podem se exprimir. Nenhuma atitude é demasiado agressiva, nenhum sentimento demasiado culpado ou vergonhoso para não ser expresso na relação. O ódio pelo pai, sentimentos de conflito devidos aos impulsos sexuais, remorso por atos passados, repugnância em vir pedir ajuda, hostilidade e ressentimento para com o terapeuta, tudo isso pode se exprimir. Sob este aspecto, a relação terapêutica difere nitidamente de outras relações da vida comum. Ela oferece um lugar onde o cliente pode trazer para a situação, tão rapidamente quanto as suas inibições lhe permitirem todos os impulsos proibidos e as atitudes inconfessadas que complicam a sua vida.

Ao mesmo tempo em que há esta liberdade completa de expressar sentimentos, existem limites definidos à ação do indivíduo na entrevista terapêutica, ajudando a criar uma estrutura que o cliente possa utilizar para conseguir uma melhor compreensão de si mesmo. Esses limites terapêuticos são um terceiro e importante aspecto da situação de consulta psicológica. Consideremos, por exemplo, a questão do tempo. O cliente tem a liberdade de vir ou de faltar à entrevista, de vir na hora ou de chegar tarde, de utilizar a hora numa conversa banal para evitar os seus problemas reais ou de empregá-la de uma forma construtiva. Há, no entanto, um limite: ele não é livre para controlar o psicólogo e conseguir mais tempo, seja qual for o subterfúgio que utilize. Não raras vezes, o cliente espera até os últimos momentos da consulta para expor uma questão de importância vital, exigindo, portanto, implicitamente mais tempo. A criança nesta situação é mais direta, anunciando que quer ficar duas horas em vez de uma. É recomendável, no entanto, que o psicólogo se atenha aos limites de tempo que foram marcados.

O cliente pode fazer um emprego muito mais eficaz de uma situação bem-estruturada. Há também outros limites. Com uma criança na situação de ludoterapia, existe uma liberdade completa para exprimir qualquer tipo de sentimentos, mas há limites amplos de ação que não deve ultrapassar. Pode esmagar figuras de barro, partir bonecas, gritar, espalhar água, mas não pode atirar as coisas pela janela, nem prosseguir as suas atividades destrutivas nos corredores ou outras salas. Pode quebrar a imagem do terapeuta, mas não pode atacá-lo fisicamente. Numa palavra, é dada ao indivíduo a mais completa liberdade para exprimir os seus sentimentos e enfrentar-se consigo mesmo. Não há, contudo, liberdade para ferir os outros, pondo em ação todos os impulsos. É fascinante muitas vezes ver a criança explorar

todos os aspectos da situação terapêutica para descobrir onde estão os limites. Cometemos um grande erro ao supor que os limites constituem um obstáculo para a terapia. Eles representam, tanto para o adulto como para a criança, um dos elementos vitais que fazem da situação terapêutica um microcosmos em que o cliente pode enfrentar os aspectos essenciais que caracterizam a vida como um todo, encará-los abertamente e adaptar-se a eles.

Uma quarta característica da relação de consulta psicológica é ela estar livre de qualquer tipo de pressão ou coerção. O psicólogo competente abstém-se de introduzir nas situações terapêuticas os seus próprios desejos, reações e inclinações. A hora da entrevista pertence ao cliente e não ao psicólogo. Aconselhar, sugerir, fazer pressão para seguir uma linha de ação e não outra – tudo isso é deslocado em terapia. Como veremos mais adiante na análise do processo terapêutico, não se trata de uma abstenção negativa, de uma recusa rígida em influenciar o cliente. E uma base positiva para o crescimento e desenvolvimento da personalidade, para a escolha consciente e para a integração autocomandada. E neste terreno que se pode dar o crescimento. Não há dúvida que com esta quarta característica a relação terapêutica é nitidamente distinta das relações habituais da vida corrente na família, na escola ou na profissão.

Falamos da relação como o psicólogo a vê e como procura suscitá-la nas situações de consulta psicológica. Do ponto de vista do cliente, embora ele possa não ter consciência de todos estes elementos, no início, responde à atmosfera de liberdade diante de qualquer aprovação ou reprovação moral. Descobre que não necessita das suas defesas psicológicas habituais para justificar a sua conduta. Não encontra nem censuras nem excessiva simpatia, indulgência ou elogios. Verifica que o psicólogo não lhe dá nem um apoio indevido nem uma hostilidade desagradável. Por conseguinte, o cliente pode, muitas vezes pela primeira vez na vida, ser autenticamente ele próprio, afastar-se dos seus mecanismos de defesa e de compensações que lhe permitiam enfrentar o mundo em geral. Na relação terapêutica, pode avaliar os seus impulsos e atitudes, os seus conflitos e opções, os padrões passados e os problemas presentes, de uma forma tanto mais verdadeira quanto, por um lado se libertou da necessidade de se proteger de um ataque e, por outro, está defendido de uma dependência demasiado complacente. Que o indivíduo responda a estes elementos da situação de consulta psicológica torna-se evidente depois da análise das fases terminais da terapia, durante as quais o cliente frequentemente verbaliza o modo como a atmosfera da consulta psicológica constituiu para ele uma experiência única.

### 4.3. A Estruturação na Prática da Relação da Consulta Psicológica

Dado que a relação terapêutica é tão claramente distinta das outras relações da vida, poderemos então perguntar como o cliente se familiariza com essa estrutura e como consegue reconhecer as suas autênticas qualidades. Numa certa medida, a estrutura da situação define-se por aquilo que não acontece. Não se fazem juízos morais, não se sente pressão para seguir determinadas linhas de conduta.

Outros elementos, tais como a capacidade de resposta do psicólogo, são mais sentidos do que formulados. O psicólogo, porém, intervém muitas vezes para acelerar a estruturação da situação, definindo-a para o cliente de uma maneira ou de outra. Se bem que as pesquisas no domínio da terapia estejam ainda no início, dispomos de alguns dados indicando que se pode mostrar essa estruturação para que ela se efetive.

Porte, estabelecendo um critério de análise das técnicas da entrevista na consulta psicológica, estudou o papel desempenhado pelo psicólogo em dezenove entrevistas gravadas. Dividiu as várias técnicas de consulta psicológica da seguinte maneira: as que definem a situação da entrevista, as que apresentam e desenvolvem a situação do problema, as que elaboram a compreensão e as que garantem e aceleram a atividade do paciente. E interessante notar a partir destes dados que, se se agrupam estas entrevistas conforme a sua posição na série, há uma grande diferença entre estes grupos quanto ao grau em que a situação de entrevista é definida. Nas primeiras entrevistas, a média é de seis formulações do psicólogo por entrevista que se referem à definição da relação. Nas entrevistas do meio (quarta, quinta e sexta), a média é de uma intervenção por entrevista para definir a situação. Nas entrevistas finais, não há praticamente observações deste tipo.

Lewis, na sua análise pormenorizada dos itens, tanto do psicólogo como do cliente, em seis casos tratados, chegou ao mesmo tipo de conclusões. Na primeira fase dos contatos terapêuticos – uma medida adotada para poder comparar os casos – concentra-se a maior quantidade de elementos de explicação do papel do psicólogo. Nas fases seguintes, há a tendência para desaparecerem os elementos desse gênero.

**Numa Situação de Consulta Psicológica a Estudantes:** Alguns exemplos nos permitem ilustrar a diversidade do modo como os aspectos específicos da relação de consulta psicológica são mais claramente definidos na situação de entrevista, o que permite ao cliente usá-los em seu próprio benefício. Paul, o estudante que citamos no capítulo anterior, é um rapaz que sofria de diferentes tipos de medo e tensão. Ficava muito tenso em qualquer situação social, receoso de falar perante a turma e sentia-se anormal. Na primeira entrevista, conta-nos estes problemas e o diálogo prossegue do seguinte modo (gravação):

**P:** Espera agora poder receber alguma ajuda para se desembaraçar dessas tensões?

**C:** Sim, é preciso, porque serei um fracassado se não o fizer. Oh, também podia dizer que os meus pais, segundo creio, têm a ver com isso. Em primeiro lugar, eu... Em minha opinião, eles são extremamente pouco sociáveis. É essa a minha opinião. E eu, eu realmente, não gosto da idéia. Isso fez... não sei, suponho que isso provocou o meu complexo de inferioridade; creio também que isso piorou porque a minha família mudou muito de residência quando eu andava na escola.

**R:** Sente que isso o prejudicou no seu desenvolvimento social, não é?

**C:** Sim, muito.

**R:** E pensa, suponho, que isso o aborrece, sobretudo numa situação social?

**C:** Sim, sempre que estou com pessoas.

**R:** Se fosse um monge não se aborreceria?

**C:** (Ri) Não, mas não quero ser monge.

**P:** Compreendo. (Pausa)

**R:** Bem, então vou explicar um pouco algumas das maneiras como talvez possa ser ajudado a sair disso. Julgo que se puder pensar nisso e falar sobre o problema mais a fundo, ver os diferentes aspectos e tudo o mais, podemos então talvez ver entre nós dois alguma saída. Não é... eu não sou o gênero de pessoa, nem penso que o seu problema seja do tipo de que eu possa dizer: "Bem, agora faça isso e aquilo e tudo vai correr bem."

**C:** Não, posso ver isso agora... é um problema muito profundo.

**R:** A questão é simplesmente trabalhar a fundo na coisa e eu posso dar uma ajuda...

**C:** M-hm.

**R:** Eu penso que seria bom se continuasse a me contar o que se passa, por que se sente tão preocupado agora com isso e não, por exemplo, alguns meses atrás.

Em relação ao que se passa nesta entrevista para definir a relação de consulta psicológica, deve-se observar em primeiro lugar como o silêncio intervém num momento significativo. O estudante formulara resumidamente o seu problema e foi aceito. Espera então que o psicólogo faça qualquer coisa – que aconselhe, que faça perguntas, algo que indique que de alguma maneira assume a responsabilidade de tratar do problema do cliente. E uma atitude muito frequente por parte dos indivíduos que procuram ajuda. E neste momento que o psicólogo introduz uma explicação breve e parcial da situação de consulta psicológica, deixando a responsabilidade ao estudante, esclarecendo no entanto que se trata de um esforço conjunto, mencionando que o problema não será resolvido por ninguém a não ser por ele e indicando-lhe uma maneira de proceder. É evidente, para quem lidou com indivíduos perturbados com as suas próprias desadaptações, que uma breve explicação desse gênero não será totalmente assimilada ou compreendida pelo cliente. No entanto, contribui para lançar uma base para a

compreensão, que é reforçada pelo fato de as ações do psicólogo estarem de acordo com a sua descrição verbal.

**No Tratamento de Pais:** Ao lidar com um membro do casal que trouxe o filho à clínica, o problema de definir a relação de consulta psicológica é, às vezes, mais dificil do que no tipo de situação acima descrito. Ao centrar as queixas na criança, o pai ou a mãe está se defendendo de críticas, e normalmente é suficientemente defensivo para negar que estej a diretamente envolvido ou que necessite de ajuda. Trata-se de um aspecto com o qual é preciso lidar com cuidado, compreendendo fundamentalmente o que a terapia tem para oferecer. A terapia pode ajudar apenas a pessoa na relação terapêutica. Não dispõe de nenhum meio milagroso de atingir uma terceira pessoa. Pode portanto, ajudar o cliente assistindo-o na maneira de tratar a sua própria relação com o filho, o patrão, a mulher, mas não tem nenhum meio para ajudar ou mudar diretamente esses outros indivíduos. Por conseguinte, ao definir junto dos pais a situação de consulta psicológica, deve-se ir esclarecendo pouco a pouco que a ajuda que pode conseguir é uma ajuda para o pai ou para a mãe na sua própria maneira de tratar as relações pai–filho. Esta definição da situação não é compreendida de uma só vez e através de um único enunciado, mas tem de ser esclarecida, se se quiser que a consulta seja eficaz. Já apresentamos exemplos da maneira como se pode exprimir por palavras a relação (Capítulo 2, pp. 3 1-34). Consideremos um outro caso de uma mãe que vem à clínica preocupada com uma filha de quatro anos. Fala sobre a teimosia e as atitudes negativas da criança, traçando um quadro da luta que ela própria descreve como “uma guerra de manhã à noite”.

O psicólogo diz que pela descrição feita de Patty tinha-se a impressão de que havia grandes dificuldades. A Sra. J. concorda e diz que se devia fazer alguma coisa. O psicólogo concorda e diz: “Provavelmente cabe a você a maior parte do que há a fazer. Como procede para levar Patty para a cama e coisas semelhantes?” A Sra. J. conta que normalmente a tentava com qualquer coisa, pois não havia outro processo. O psicólogo indica então como vêm às crianças e as mães, uma para ver uma pessoa, outra para estar com outra, para trabalhar sobre os seus próprios problemas em conjunto, que não podiam resolver por si sós. O psicólogo disse que não sabia, que nunca se sabia, tudo o que se devia fazer porque havia em cada situação muitos elementos diferentes. A maior parte do trabalho, porém, seria realizado pela mãe e pela sua maneira de agir em relação ao que a criança faz em casa. A Sra. J. concordou e disse que era exatamente o que ela queria, que sabia simplesmente que tinha de fazer qualquer coisa. Por exemplo, não podia voltar para casa e receber visitas porque a criança era tão má que não queria que a família a visse. Riu e disse: “Poucas mães diriam isso, mas eu sei que a minha filha é má”.

Neste trecho, o foco da relação terapêutica incide decididamente no que a mãe pode fazer em relação à filha e a sua definição da situação vai-se esclarecendo pouco a pouco pela maneira como as

observações da mãe são tratadas pelo psicólogo, não em função da criança, mas das dificuldades encontradas pela mãe para enfrentar a situação que existe entre elas.

**Na Ludoterapia:** Embora a ludoterapia possa parecer a alguns uma experiência de um tipo muito diferente da consulta psicológica de estudantes ou da terapia com pais e adultos, as suas estruturas revelam-se muito semelhantes, e o que se disse na definição da relação terapêutica aplica-se igualmente bem na situação da ludoterapia. A diferença mais notável está em que na ludoterapia a relação é definida muito mais através das ações do que das palavras. O interesse e a afeição amigável do terapeuta pela criança exprimem-se claramente por meio de um grande número de gestos sem importância. O caráter permissivo da relação é gradualmente definido à medida que a criança tenta atividades cada vez mais ousadas e vê que são aceitas. Muitas vezes depois de uma nova ação agressiva, como por exemplo, entornar água, soltar um grito, ou "ferir" uma boneca, a criança lança um olhar culpado, à espera de qualquer castigo ou reprovação. Como isso não acontece, aprende lentamente que se trata de um novo tipo de situação, com muitos aspectos permissivos que não são de todo característicos da sua experiência habitual. O fato de ser um tempo seu, de utilizá-lo como quiser, sem pressão, ordens ou coerção, tudo isso é apreendido através mais da experiência da sua liberdade do que de esclarecimentos verbais. E apenas na definição dos limites que as palavras têm um grande papel.

A criança fica sabendo que há um limite de tempo na experiência, que há um limite na afeição implicada na relação, pois o terapeuta vê outras crianças numa atitude idêntica e que há um limite para os tipos de destruição consentidos. Dado que este problema de estabelecer limites à situação terapêutica suscita certo número de questões, quer em relação às crianças, quer aos adultos, vamos analisá-lo um pouco mais detalhadamente.

### 4.4. A Questão dos Limites

Pode parecer a alguns que a idéia de estabelecer limites definidos à situação terapêutica é um procedimento artificial e desnecessário. Nada pode estar mais longe da verdade. Qualquer situação de consulta psicológica tem um determinado tipo de limites, como muitos terapeutas amadores descobriram à sua custa. Desejam ajudar a criança na situação de consulta psicológica, querem mostrar o seu interesse pela criança. Se esta lhes pedir presentes, vão dar? Em que ponto se deterá? Se a criança procurar afeição fisica, vão dar? Indefinidamente? Se a criança desejar que o psicólogo interceda por ela junto aos pais ou na escola, acederá a esse desejo? Quantas vezes? Uma criança desadaptada pretende observar o psicólogo no banheiro. Ele vai permitir isso? Abreviando, em qualquer situação terapêutica, quer com crianças, quer com adultos, surgem exigências, exprimem-se desejos, em relação aos quais o psicólogo tem de tomar uma atitude. O iniciante ou o psicólogo pouco treinado, apoiado em boas intenções, ansioso por não ferir o cliente, tem tendência para ceder a essas exigências, a fazer quase tudo o que o cliente pensa que poderá ajudar, até que as exigências de tempo, de afeto ou de

responsabilidade crescem a um ponto tal que o psicólogo não pode ceder. Nesse momento, a sua afeição e o desejo de ajudar tornam-se aversão e tentativa de evitar a relação. Censura o cliente e rejeita-o. O resultado é o cliente sentir que mais uma pessoa o traiu, que mais uma pessoa que pretendia querer ajudá-lo falhou num momento de tensão. Poderá ficar radical- mente, e às vezes para sempre, ferido por este esforço desastrado de consulta psicológica.

Toda situação de consulta psicológica tem, portanto, os seus limites. A única questão é saber se esses limites estão claramente definidos, compreendidos e construtivamente utilizados ou se o cliente, num momento de grande carência, descobre subitamente limites erguidos contra ele como barreiras. Parece evidente que o primeiro procedimento é preferível. Vejamos algumas formas habituais que esses limites assumem.

**Limitação da Responsabilidade:** Um dos limites que o psicólogo deve formular com clareza é a extensão da sua responsabilidade em relação aos problemas e ações do cliente. Um dos fundamentos da hipótese expressa no Capítulo 1 é o de que a responsabilidade é deixada mais eficazmente para o cliente. Um dos problemas mais comuns em psicoterapia e uma das questões mais eficazes para estimular o desenvolvimento, se tratada de uma forma construtiva, é a insistência do cliente para que o psicólogo se responsabilize pelo seu próprio problema. A Sra. D., por exemplo, requereu assistência para sua filha, de doze anos, que não se entende bem com a irmã, falta à escola, tem preguiça e se distrai, e "não pode ser atingida" pelo que a mãe possa dizer. Depois de um estudo de diagnóstico, a Sra. D. resolve vir com a filha ao tratamento e a conversação seguinte ocorre durante a primeira entrevista da mãe com o terapeuta (gravação).

A mãe repete as suas queixas, insistindo no fato de que Sally não se aplica no trabalho. Prossegue:

**C:** As outras meninas da família são estupendas, quer dizer, absolutamente normais e adaptadas. Têm os seus altos e baixos, os seus dias bons e maus, mas nada de extraordinário; tudo está bem com elas e na escola são superiores à média, tudo perfeitamente bem. Mas Sally...

**P:** Mas Sally...

**C:** Um diabinho! Põe-me doida! Se há qualquer coisa que queira me perguntar, responderei da melhor forma que souber.

**P:** Bem, por que não podemos considerar esta e as outras entrevistas como um tempo em que podemos falar sobre o problema em vez de ser eu a fazer perguntas e a procurar informações? Em outras palavras, pensa talvez que, segundo disse, nos contou tudo sobre Sally e as outras crianças, mas pode não ser assim; por outro lado, este é precisamente o lugar em que pode falar dos seus problemas.

Nesta passagem, a mãe procura claramente entregar a direção e, portanto, a responsabilidade, nas mãos do psicólogo. Ela quer responder às perguntas enquanto ele resolve o problema. Contudo, a explicação breve dada sobre a relação é suficiente para introduzi-la numa análise construtiva das dificuldades de Sally e das suas atitudes para com ela. Perto do fim da entrevista, porém, surge novamente a questão da responsabilidade. A mãe insistia no fato de Sally não poder subir muito na vida se não completasse o ginásio. A gravação continua:

**P:** Pensa então que o futuro será muito sombrio para Sally?

**C:** Bem, ela talvez seja uma menina do gênero de ir levando.

**P:** Mas tem dúvidas, não tem?

**C:** Não, não tenho, mas... Mas... Gostaria de ter filhos que fizessem mais do que passar na vida.

**P:** Sim, gostaria disso para Sally, mas não acredita que seja possível?

**C:** Sim, acho que sim, se você pudesse encontrar um jeito que a levasse a compreender que deve prestar atenção às coisas.

**P:** Pensa que possamos fazê-lo?

**C:** Bem, eu não posso. Tentei durante anos, os professores na escola tentaram, as pessoas fizeram sugestões e, bem, pensamos, estudamos o assunto e os senhores deviam ser... Se há um ponto de contato, você deve descobri-lo. Estudei um pouco de psicologia e o que as pessoas querem, mas não acho que consiga com ela, nem os professores na escola conseguem.

**P:** Acha que tentou tudo o que podia?

**C:** Sim.

**P:** Depende de nós...

**C:** Sim. Gostaria de deixar isso em suas mãos por que... Ah... E se conseguisse descobrir qualquer coisa que a perturba ou qual o fator subjacente ou qualquer coisa, teríamos de deixá-la continuar da melhor maneira possível.

**P:** E se não encontrarmos nada que possa ajudá-la...

**C:** Fizemos o melhor que podíamos. Voltaríamos ao ponto de partida.

**P:** Sim, e aqui temos Sally e não podemos fazer nada por ela...

**C:** Bem, não sei, eu não diria... Você gosta de exagerar tudo (ri), tomar tudo negro. Não, eu não colocaria as coisas assim tão feias como você.

Aqui temos um exemplo excelente da persistência que o cliente pode revelar em colocar a solução do problema no psicólogo. Perto do fim do trecho, contudo, a entrevista é deficientemente orientada pelo psicólogo, que não era um terapeuta experiente. Em vez de ajudar a mãe a compreender que não pode deixar o problema nas mãos do psicólogo, por mais que o desejasse, e que este não pode aceitar essa responsabilidade, por maior que seja a sua vontade de ajudá-la, permite que a questão se desloque para o problema de saber se é possível ou não encontrar uma causa para o comportamento de Sally. Por conseguinte, o processo terapêutico extravia-se temporariamente. Se tivesse aproveitado a ocasião para fazer notar que a ajuda que podia lhe prestar seria ajudá-la a pensar seriamente na sua relação com os problemas de Sally e nas formas como poderia tratar essa relação de modo mais construtivo, teria suscitado um elemento terapêutico útil. A mãe teria reconhecido que esta relação terapêutica pode ser utilizada apenas para conseguir ajuda para si mesma nas relações com Sally, tal como esperava que Sally ganhasse nas relações terapêuticas com outro psicólogo. Teria então aceito a terapia a partir desta base, aprofundando a consideração do seu próprio papel neste problema. (Ou teria rejeitado a terapia a partir desta base, o que é altamente improvável, mas mais construtivo do que prossegui-la a partir de uma base falsa).

Pode ser útil indicar alguns exemplos das consequências de falhar no estabelecimento dos limites da responsabilidade na situação de consulta psicológica. Um estudante do primeiro ano, muito inteligente, de 21 anos de idade, chamou a atenção do professor porque chegava tarde às aulas, faltava muito, e realizava um trabalho fraco em relação às suas capacidades. O professor, que tentou também agir como psicólogo, lembrou-lhe várias vezes as obrigações do curso que ele não cumpria e, por último, marcou- lhe uma entrevista. Dick faltou a esta entrevista e quando o professor lhe relembrou essa ausência, Dick perguntou se podia entrar imediatamente. O psicólogo concordou e ele falou dos seus problemas durante três horas. Faltou novamente às aulas depois desta entrevista e por ocasião de um contato casual, quando ia lhe devolver alguns livros, sentou-se novamente para falar. O relato do psicólogo prossegue:

Depois de falar um pouco sobre coisas sem importância, lançou-se sobre os seus problemas de adiar as coisas, de desatenção, etc. Quando lhe perguntei o que ia fazer em relação a isso, declarou que era esse o meu trabalho, que já devia ter feito com muita gente antes dele e que me agradaria certamente ver alguém libertar-se daquela trapalhada. Quando levantei objeções, disse-me que evidentemente não me incomodasse se não quisesse, mas que ele esperara que fosse isso o que eu quis dizer quando lhe disse que estava ali para ajudar a quem precisasse... Quando lhe disse com toda a

clareza que não podia pensar por ele, que ele teria de fazer por si mesmo, recordou-me que não tinha conseguido uma auto- reforma durante todos estes anos, que esperava que eu estivesse interessado, etc... O debate terminou com um empate.

É evidente que se trata de uma consulta psicológica muito pobre. Como foi possível ao psicólogo colocar-se numa situação em que uma discussão desse gênero pudesse ocorrer? A resposta reside fundamentalmente no completo fracasso em definir, quer por palavras, quer por atos, os limites da responsabilidade do psicólogo. O psicólogo assumiu a responsabilidade das obrigações escolares do aluno, da sua falta à entrevista marcada e concordou em dar a sua ajuda sempre que fosse necessário, O rapaz aceitou isso, dominou a situação fixando a hora das entrevistas e a sua duração e, ainda por cima, pedindo ao psicólogo que resolvesse os seus problemas. O psicólogo se colocou na defensiva, desejou não ter ido tão longe e iniciou um debate sobre a responsabilidade que devia aceitar, em vez de ajudar o jovem a compreender o seu desejo de dependência completa, padrão de comportamento que já revelara nas suas respostas à situação escolar. Não é surpreendente que na entrevista seguinte o aluno pretenda mesmo que o psicólogo lhe sirva de secretário:

Chegou excitadíssimo. Perguntou se eu não conhecia alguém que estenografasse as suas idéias e as escrevesse por ele para o jornal do dia seguinte. Não... Poderia ditar para mim? Bem, queria ouvi-lo expor as suas teorias?

O aluno sente agora que comanda inteiramente a situação. Já não se trata de modo algum de terapia. Tomou-se simplesmente uma nova arena onde pode pôr em ação o seu padrão de conduta habitual. Se se tivessem estabelecido os limites convenientes, tudo poderia ter evoluído para uma situação em que se teria esforçado por cumprir o seu modelo de conduta habitual e em que seria ajudado a tomar consciência dele, mas não teria tido êxito, nem na sua dependência, nem no seu domínio.

**Limitação de Tempo:** Um dos elementos deste caso que merece uma menção especial é a limitação de tempo. Os limites da hora da consulta psicológica foram analisados por alguns autores como tendo um significado místico qualquer. Poderia se considerar o fim da sessão como uma separação que seria um símbolo de toda separação e que estaria relacionado com o trauma da separação do nascimento. Embora estas teorias possam ter um elemento de verdade, duvidamos que se consiga alguma coisa com este tipo de especulação. Os limites de tempo da situação terapêutica, como quaisquer outros limites, servem para dar à situação de consulta psicológica todos os aspectos da situação da vida real. O limite de tempo estabelece uma limitação humana arbitrária a que o cliente tem de se adaptar. Embora possa ser um problema microscópico em relação aos problemas da vida real, fornece, no entanto a ocasião para exprimir os sentimentos e normas com que o cliente responde a questões mais amplas. O cliente pode se sentir ressentido e lutar contra o limite e o terapeuta. Pode tentar, como no caso que acabamos de mencionar, pôr de lado esses limites e dominar a

situação. Pode vingar-se chegando atrasado à entrevista seguinte, ou mesmo faltando. Se bem que possa reagir de qualquer dos modos que correspondem à sua personalidade, na vida real, existe uma diferença importante. Na situação terapêutica, o psicólogo não discute esse aspecto, nem reage à conduta do paciente a partir de uma base emocional. O terapeuta procura apenas tornar claros ao indivíduo os sentimentos que estão por trás das suas reações. Veremos melhor este aspecto num capítulo posterior.

A experiência mostra que a terapia tem mais probabilidade de prosseguir quando os limites de tempo são exatamente compreendidos e respeitados. Não são impostos como fins em si. A consulta psicológica é uma relação humana, não um instrumento mecânico. Seria preferível dizer que se mantêm os limites, com a compreensão calorosa da necessidade que o cliente tem de infrmngi-los. Podemos citar um exemplo típico da reação infantil ao limite de tempo na situação terapêutica, tirado do caso de Teddy, um menino de sete anos que estava sendo observado numa instituição especializada, a pedido do Tribunal de Menores devido ao seu caráter intratável e aos ataques de furia violentamente destruidores. A mãe tinha levado o menino ao tribunal porque não podia controlá-lo. As passagens citadas foram extraídas da segunda e terceira entrevistas terapêuticas, embora o psicólogo tivesse outros contatos casuais com a criança na instituição. Está entregue a um jogo em que pede ao psicólogo para contar o número de vezes que dispara a espingarda. Quando repara que o psicólogo está tomando notas, quer que ele esteja sempre contando.

**E:** Quer que eu lhe dê toda a atenção, não quer?

**C:** Sim. (Continua a jogar).

**E:** Não posso contar quando estou escrevendo.

**C:** Por que escreve?

**E:** Irrita-o que eu escreva?

**C:** Não, não me irrita (pausa). Que horas são?

**E:** Tem ainda dez minutos. Pode deixar tudo antes, se quiser ir embora antes de passar a meia hora.

**C:** (Muito decidido). Não. (Começa a dar pontapés em dois soldados que colocara no chão). Já acabou o tempo?

**E:** Não, tem ainda alguns minutos.

Embora não se possa fazer nenhuma interpretação positiva de um trecho tão curto, pode-se dizer o seguinte: Teddy dá em primeiro lugar uma resposta positiva que denota o seu desejo da afeição do terapeuta. Quando vê que o interesse deste por ele não lhe permite controlá-lo, irrita-se. Não se atreve a exprimir abertamente essa irritação, mesmo quando lhe é dada a oportunidade para isso. E nesse momento que pensa em ir embora, o que seria uma forma indireta de mostrar a sua hostilidade. O psicólogo não o pressiona nem para sair nem para ficar. O tempo é seu para usá-lo como quiser. É esta maneira de conceder a liberdade dentro de limites específicos que se revela útil. Através deste pequeno incidente, Teddy enfrenta de forma mais adequada que o fato do desejo de afeição e o ressentimento em face do objeto dessa afeição, o desejo de ir e o desejo de ficar, que tudo isso é parte de si mesmo e tem de ser por ele encarado. O mau trato aos soldados indica um pouco da raiva que sente. Continua a sessão de uma forma agressiva, perguntando uma vez se acabou o tempo. Quando finalmente o psicólogo diz que o tempo acabou, Teddy exclama: “Não, não acabou”, mas põe de lado os brinquedos e sai, dizendo em resposta à pergunta do psicólogo que gostaria de voltar no dia seguinte.

No dia seguinte, passou os primeiros dez minutos num jogo agressivo com soldados e um balão, ameaçando arrebentar este perto da cabeça do psicólogo.

**E:** Gostaria de me meter medo.

**C:** Eu não posso fazê-lo subir. (Estende o balão cheio de ar). Aperte isto. Aperte isto para mim.

**E:** (Prendendo o balão). Você vai-me dizer o que é preciso fazer.

**C:** (Usa o balão como uma bola, atirando-o com força contra a parede). Quantos minutos faltam?

**E:** Tem ainda vinte minutos, mas pode sair agora se quiser. Pode sair logo que quiser. (Teddy faz cair um livro de cima da mesa ao atirar o balão). Temos de ter cuidado para não prejudicar nada que esteja na sala, não é verdade?

**C:** Onde pomos o balão quando sairmos?

**E:** Acho que temos de arrumá-lo na estante para poder encontrá-lo quando voltar.

**C:** (Aproximando-se do E. e levantando dois dedos). Hoje vou ficar duas horas, não posso?

**E:** A regra é que pode ficar meia hora todos os dias.

**C:** Quem fez essa regra?

**E:** Foi a regra que combinamos quando começou a vir. Viria meia hora todos os dias. Gostaria, no entanto, de ficar mais tempo?

**C:** Sim. (Brinca com o balão). Quantos minutos tenho?

**E:** Quinze. (Durante o resto do tempo, Teddy pergunta mais sete vezes quantos minutos faltam. Quando tem apenas um minuto, faz uma corrida de carros muito rápida, mas quando acabou o tempo, arruma os carros e sai correndo).

Pode parecer a alguém que esta discussão sobre o tempo é fútil e sem sentido. Mas, de fato, ajuda a estruturar a situação para que o cliente possa utilizá-la. A única coisa que se pode notar em relação ao material acima apresentado é certo receio por parte do psicólogo em assumir a responsabilidade pelo estabelecimento do limite. A sua afirmação de que "foi a regra que combinamos" teria sido muito mais útil a Teddy se dissesse: "Foi uma regra que eu fiz" ou "É uma das regras que temos aqui". Uma expressão deste gênero estabelece uma limitação definida e compreendida, uma limitação da relação a que a criança é capaz de corresponder. Não gosta dela, mas acha que pode aceitá-la.

**Limites de uma Ação Agressiva:** Outra limitação da relação, aplicada apenas na ludoterapia com clientes muito jovens, é a limitação referente aos prejuízos que se possam fazer aos Outros ou as suas coisas. Embora a criança tenha a maior liberdade para exprimir a sua hostilidade num dado quadro – uma sala determinada, com determinados elementos –, não se trata de uma liberdade indiscriminada. Podemos dar vários exemplos: "Podemos fazer aqui o barulho que quisermos, mas não na entrada"; "Pode brincar com tudo o que está neste armário e fazer o que quiser com isso, mas não pode brincar com os livros e com as coisas que estão nesta estante." A simples expressão: "Sei que está muito zangado comigo esta manhã" é normalmente suficiente para impedir um ataque contra o terapeuta, pois a necessidade de atacar é atenuada quando o sentimento é reconhecido. Às vezes, porém, pode ser necessário exprimir esse limite verbalmente: "Pode sentir a raiva que quiser contra mim, mas não pode me bater." Os terapeutas principiantes não têm confiança em que a criança, particularmente no caso de problemas de adaptação, aceite esses limites. Subestimam mais uma vez o valor de uma situação claramente definida e bem-estruturada. Os únicos casos que conheço em que esses limites foram aberta e inteiramente ultrapassados (são casos quase todos analisados e estudados) são aqueles em que a relação terapêutica foi muito mal-orientada.

Um tipo de problema que esta questão de impor um limite à destrutividade levanta está bem exemplificado na história que Jessie Taft nos conta de uma menina que teimava em debruçar-se cada vez mais à janela para pôr à prova a situação. A Dra. Taft estava muito relutante em pôr um limite a essa atividade que não afetava diretamente os direitos dos outros. Quando tornou claro que a responsabilidade cabia à criança e que podia cair se quisesse, a menina tornou-se mais prudente6. E uma questão de bom

senso que a situação no consultório do terapeuta não dê muitas oportunidade para atividades realmente perigosas. Tanto a criança quanto o terapeuta podem lidar de forma mais construtiva com representações simbólicas de agressividade.

**A Limitação da Afeição:** Uma das limitações mais importantes da situação terapêutica é a limitação do grau de afeição que o terapeuta mostra. Se bem que este problema esteja rigorosamente definido no trabalho com crianças, ele surge e pode ser reconhecido no tratamento de clientes de qualquer idade. Pode centrar-se numa exigência de presentes. Está sem dúvida implícito no desejo de ser dependente do psicólogo, como já exemplificamos. Pode surgir quando o cliente deseja prolongar a relação, nas relações sociais, fora da hora de consulta. Pode agravar-se em relação a outras crianças que têm entrevistas marcadas com o terapeuta. Vejamos alguns exemplos:

Um psicólogo, trabalhando numa casa de detenção, trata de Dorothy, uma adolescente. Durante uma das primeiras entrevistas, a moça exprime o desejo de um cartão de boas-festas para mandar à mãe. O psicólogo compra um e lhe oferece. Na entrevista seguinte, Dorothy manifesta com tato o desejo de caramelos, que ele também lhe traz. Um pouco mais tarde, novo pedido de caramelos, que também é correspondido. Na próxima entrevista as exigências aumentam. Dorothy quer um tipo especial de caramelos e um tipo especial de papel. Tudo isto pode parecer inofensivo. Mas não é o método que poderá fazer progredir a terapia. Dorothy gosta evidentemente de alguém que lhe dê presentes. Mas será capaz de enfrentar o fato de que essa afeição tem limites? Poderá aprender a aceitar uma afeição que não seja demonstrada todos os dias por presentes? Poderá compreender que a recusa de presentes não significa necessariamente rejeição? A terapia, nunca será demais sublinhá-lo, não é simplesmente ser "simpático" para com uma pessoa perturbada. E ajudar essa pessoa a obter uma compreensão de si mesma, a adaptar-se às relações humanas, com os seus aspectos positivos e negativos, de uma forma saudável.

Compare-se a maneira de lidar com este problema dos presentes no caso de Dorothy com a seguinte passagem que mostra a atitude da Dra. Taft numa situação semelhante com Jackie, de sete anos, uma criança seriamente rejeitada, para quem os presentes, por conseguinte, têm uma grande importância. Durante a quarta entrevista, Jackie descobre um ímã e pede licença para levá-lo. A Dra. Taft recusa, dizendo-lhe que outras crianças brincam com ele. Depois de ter brincado um momento, Jackie diz:

**C:** Se eu trouxer uma coisa, posso levar o ímã para casa?

**P:** Que quer dizer, Jack?

**C:** Se eu deixar um dos meus brinquedos aqui, posso levar este?

**P:** Que brinquedo me traria?

**C:** Bem, não sei. Eu preciso voltar para casa e ver. Não entendo por que não posso levar o ímã para casa. O que é que posso levar para casa?

**P:** Apenas os desenhos e os recortes.

**C:** Não gosto disso.

**P:** Não. Jackie, tenho a certeza de que não gosta disso.

**C:** Então o que é que posso levar? Posso pegar o banquinho?

**P:** Não, não pode levar nada além daquilo que eu disse. E essa a regra. (Jack assume um ar muito contrariado). Isto lhe desagrada, não?

**C:** Sim, não gosto.

**P:** Bem, talvez um dia me desculpe.

**C:** Mas por que é que não posso levá-lo?

**P:** Porque é assim, Jack. (Começa a correr em volta da sala, de uma maneira brutal, derrubando os brinquedos e, por último, levanta o banco no ar como se fosse atirar violentamente no chão). Sabe que está fazendo uma coisa má, não sabe, Jack? (Precipita-se sobre as almofadas e começa a atirá-las). Creio que quer me meter medo dessa maneira, Jack. (Não concorda. Corre em volta da sala quase como se estivesse prestes a ter uma crise de nervos, mas não se deixa ir. Levanta o banco no ar, mas coloca-o no chão com delicadeza).

É quase sempre a criança rejeitada que deseja presentes e o terapeuta tem de reconhecer que, seja qual for a quantidade de presentes, nunca a criança se satisfará. A via construtiva é que ela possa aprender que tanto a afeição como a recusa podem ser elementos de uma relação, e que essa relação pode ser satisfatória mesmo com as suas limitações. É este tipo de aprendizagem que se registra no trecho anterior. A criança aprende gradualmente a aceitar a relação terapêutica, não por aquilo que ela não é, mas, de uma maneira realista, pelo que ela é. Se o incidente acima relatado for autenticamente compreendido, permitirá explicar como é que Jack, prosseguindo na terapia, conseguiu estabelecer uma relação satisfatória com a mãe adotiva, o que, provavelmente, teria sido incapaz antes da terapia.

Outro exemplo poderá nos mostrar ainda a necessidade de estabelecer um limite claramente definido aos aspectos afetivos da situação terapêutica. Charles é um rapaz de onze anos que foi enviado

à clínica devido a deficiências na capacidade de leitura. A causa parecia residir fundamentalmente no fato de ter perdido uma parte importante da primeira série por doença e uma sua irmã, mais dotada, ter êxito no trabalho escolar em que ele falhava. Os esforços da escola para melhorar a sua leitura fracassaram, mas fez rápidos progressos nos contatos individuais com o psicólogo na clínica. Esses contatos revelaram pouco a pouco aspectos cada vez mais profundos – a perda do avô, a que estava muito ligado, e, mais tarde, a perda do irmão preferido, que se casou. Com o aprofundamento dos contatos, a relação com o psicólogo tornou- se evidentemente mais afetiva e o interesse por melhorar a leitura declinou. Nesse momento o psicólogo faz uma conferência na escola de Charles. Charles mostrou-se ressentido quando soube disso, ressentimento que o psicólogo procurou explicar em vez de aceitar como natural. Então, com um ressentimento crescente, Charles diz: "Como é que eu lhe disse tantas coisas e o senhor me diz tão pouco?" Em vez de aceitar o seu papel como terapeuta, reconhecendo e esclarecendo esse ressentimento, o psicólogo replicou que queria falar-lhe de si. Que queria ele saber? A resposta foi autenticamente a de uma criança que queria ter uma atenção e uma afeição ilimitadas. Disse então:

"Quero saber tudo sobre você." O psicólogo deu-lhe inúmeras informações, e quanto mais, informações dava, particularmente quando referia outras relações pessoais estreitas, mais hostil se tornava a criança. Depois desta entrevista, a situação fora da clínica piorou muito. A sua mãe (a pedido da criança?) pôs fim aos contatos clínicos.

Se, neste caso, o psicólogo tivesse sido capaz de aceitar os sentimentos negativos do rapaz de uma maneira tão aberta e tão simples como aceitou os seus sentimentos positivos, a conclusão do caso poderia ter sido muito diferente. )s limites permaneceram vagos e incertos, em primeiro lugar permitindo que Charles pensasse que era o único objeto da afeição do terapeuta e, por último, deixando a criança com a sensação de que tinha sido traída. Julgou que o terapeuta não gostava dele porque tinha outras ligações, outros contatos que o excluíam.

### 4.5. O Valor dos Limites do Terapeuta

Na análise deste problema, sublinhamos o exato valor dos limites em relação ao cliente. Será igualmente útil fazer uma breve referência à importância que têm para o terapeuta. Em primeiro lugar, permitem ao psicólogo estar mais à vontade e atuar com maior eficácia. Fornecem um quadro de referência dentro do qual o psicólogo se sente livre e natural nas suas relações com o cliente. Quando a relação está mal definida, existe sempre a possibilidade de o cliente exigir demais do psicólogo. O resultado disso é este manter-se sutilmente na defensiva, atento a que o seu desejo de ajudar não lhe arme uma cilada. Mas se compreender rigorosa- mente os limites da sua função, pode abandonar a sua atitude de defesa, estar mais vigilante em relação às necessidades e sentimentos do cliente e pode desempenhar um papel estável na relação que permita ao cliente reorganizar-se.

**Será a Relação Terapêutica Compatível com a Autoridade?**

Surge um problema muito prático nesta discussão sobre a criação de uma atmosfera de consulta psicológica. À medida que se delineavam alguns dos seus aspectos, os leitores poderiam levantar a questão de saber como se adequa este tipo de relação às diferentes posições sociais. Poderá o professor estabelecer uma relação de consulta psicológica com os seus alunos? Será possível ao funcionário encarregado de prestar assistência aos que se encontram em liberdade vigiada ou ao funcionário do tribunal elaborar uma relação terapêutica com os delinquentes sob a sua responsabilidade? E no caso do orientador escolar ou dos que, como ele, são responsáveis, quer pela disciplina, quer pela consulta psicológica? No domínio da assistência social, o que se passa com aquele que se ocupa de casos sociais? E no caso do orientador pessoal ou técnico no domínio comercial? Será possível a esses profissionais, interessados em problemas de desadaptação individual, criar e manter uma relação terapêutica do gênero que descrevemos?

A resposta a estas questões não é simples. Quando se analisa cada uma dessas situações, o problema está fundamentalmente na compatibilidade entre a consulta psicológica e a autoridade. Será possível ao chefe de pessoal de uma empresa ser um orientador satisfatório, sendo também responsável pela admissão, dispensa e mudança de serviço? Será possível ao orientador de um colégio estabelecer uma relação terapêutica satisfatória se tem autoridade para decidir se um estudante deve permanecer ou ser mandado para casa? Será possível ao funcionário do tribunal ser um orientador no sentido em que empregamos a palavra se ele é responsável pela decisão de conservar o indivíduo em liberdade ou fazer interná-lo novamente?

Trata-se de um problema que exige muito estudo e pesquisa. Parece-nos que o psicólogo não pode manter uma relação terapêutica com o cliente e ao mesmo tempo ter autoridade sobre ele. A terapia e a autoridade não podem coexistir na mesma relação. Se entendermos esta afirmação no contexto da descrição a que procedemos da situação de consulta psicológica, são evidentes as razões da incompatibilidade. Não pode haver uma atmosfera completamente permissiva quando a relação é de autoridade. Poderá o estudante ser livre para dizer ao orientador educacional que "colou" no último exame, quando esse é também o responsável por essa matéria? Se o estudante mesmo assim relatar o seu comportamento, o professor terá de tomar a decisão dificil de agir predominantemente como autoridade responsável ou como orientador. As tentativas para conjugar as duas funções acabam sempre em prejuízo do estudante. Se o assistente social estabelece uma relação permissiva e o cliente lhe diz que odeia a instituição e que a tem defraudado sistematicamente, qual será o papel do assistente? Se o delinquente aceita uma relação de consulta psicológica com um funcionário do tribunal e lhe conta as suas últimas delinquências, esse funcionário terá de decidir se atua como terapeuta ou como funcionário de justiça. Estes problemas não são de modo algum acadêmicos, como podem testemunhar inúmeros casos negativos. O abandono do papel de autoridade também não é uma solução. Até onde se devia

"colar" nos exames para que o orientador o deixasse de ser e se tornasse autoridade acadêmica? Até onde devia ir o delinquente para que o funcionário do tribunal se convertesse de orientador em agente da polícia? A simples indulgência não é uma resposta.

Existem para este problema três soluções parciais que merecem ser consideradas, sem que nenhuma seja inteiramente satisfatória. A primeira pode exprimir-se como a aceitação da autoridade como elemento do quadro de referência da consulta psicológica. Esta perspectiva tem sido mais perfeitamente assumida no domínio da assistência social. O assistente pode aceitar quer a autoridade dos regulamentos de que deve exigir a aplicação, quer o cliente com a sua necessidade de protestar e de resistir a esses regulamentos. De fato, pode-se dizer: "Aceito. Compreendo as suas necessidades. Compreendo a sua revolta contra o preceito estabelecido por lei. Mas compreendo também a necessidade de um limite legal e aceito as regras do serviço social:' o assistente, ao tomar esta atitude, abstém-se da atitude autoritária "você deve aceitar esse preceito". O cliente é livre para exprimir o seu ressentimento e hostilidade e para escolher por si mesmo como se adaptar à realidade da situação.

No domínio da vigilância da liberdade condicionada, encontramos também esta perspectiva expressa por Affleck8. Esta autora descreve a relação entre o agente e o jovem num serviço em que foi delegada uma certa autoridade sobre a vigilância. "O agente não recorre á autoridade contra ele como faz o tribunal. Vê-o realmente e o aceita como um indivíduo. Mas aceita igualmente a sociedade que foi dura e que o rejeitou. Apresenta estes dois aspec to em conjunto, dando uma oportunidade ao jovem de estabelecer certo equilíbrio". Esta perspectiva não anula a autoridade, não cai na pura indulgência, mas permite ao próprio orientador ser uma pessoa útil e não autoritária. Uma outra citação da mesma fonte mostra como essa atitude se traduz na prática, no caso, por exemplo, de marcar os encontros da liberdade vigiada, O agente diz efetivamente: "O tribunal pediu-nos que o ajudássemos e espera que compareça uma vez por semana. Pode ser ou não capaz de proceder assim; não podemos dizer nada. Se quebrar este acordo, será da sua própria responsabilidade, pois nós não podemos dispensá-la. E uma oportunidade de utilizá-la se puder. Se tem problemas, alguma razão há para isso. Talvez possa fazer qualquer coisa em relação a isso se quiser." Primeiro deixa-se então o jovem com a liberdade de escolher a responsabilidade de se sujeitar às consequências da escolha que fizer. Permite ao agente exercer a sua função de vigilância e tornar claro ao jovem que ambos estão submetidos a determinadas obrigações legais. Ao mesmo tempo, permite-lhe manter-se como orientador, com tudo o que este termo implica. É possível a livre expressão de atitudes dentro de uma situação assim definida e a ausência de coerção pessoal.

Uma segunda solução parcial deste problema da autoridade e da consulta psicológica, ensaiada por alguns orientadores, consiste em separar as duas funções presentes no mesmo indivíduo, através do seu exercício em momentos diferentes. O melhor exemplo talvez seja o de uma professora que na aula tem uma certa autoridade, impõe determinados deveres e tem obrigações para com o bem-estar do

grupo, o que entra muitas vezes em conflito com as atitudes que desejaria tomar para com um indivíduo. Pode, no entanto, ser capaz de estabelecer fora da aula uma situação de autêntica consulta psicológica em que a sua relação com o aluno seja perfeitamente distinta da relação da aula. Ao proceder assim, torna-se duplamente necessário definir claramente os limites da relação, não vá o aluno esperar que as características da entrevista terapêutica – o interesse total do professor, a liberdade de exprimir todas as atitudes, a ausência de pressão e de controle autoritário – passem também para a aula.

Existem sem dúvida muitos casos em que esse duplo papel pode ser desempenhado de maneira satisfatória. Isto é particularmente verdadeiro quando os problemas na situação de consulta não são os mesmos que na situação de autoridade. Nesse caso, o professor pode estabelecer uma boa relação com um aluno em relação às suas dificuldades com os pais e, ao mesmo tempo, manter uma relação normalmente autoritária na aula. Contudo, se os problemas essenciais do aluno estiverem no desagrado pelo curso, o professor torna-se um orientador fraco na defensiva. Do mesmo modo, um diretor de estudos pode estabelecer uma consulta psicológica eficaz quando o problema fundamental é o da orientação profissional. Quando os problemas do aluno são de infração às regras da escola, por cuja formulação ele é em parte responsável, aumenta grandemente a dificuldade em desempenhar satisfatoriamente os dois papéis.

Um terceiro tipo de solução que em longo prazo pode ser a mais fecunda consiste em separar a função de consulta psicológica das funções de autoridade nas nossas escolas, universidades, serviços de assistência social, tribunais, empresas. Esta solução tem as suas desvantagens e necessita ser cuidadosamente planejada, se se pretende que a compreensão conseguida na consulta se integre e seja eficaz, baseada nas nossas instituições. Esta solução talvez não seja tão impossível como parece. Há uma tendência cada vez maior por parte das escolas para reconhecer que a consulta psicológica não deveria fazer parte do âmbito disciplinar ou administrativo, mas estabelecer-se como uma função separada. Os serviços de orientação praticamente deixaram em todo o caso de desempenhar um duplo papel, embora os relatos de dez anos atrás indiquem que frequentemente nessa época não viam nenhum conflito entre a autoridade e o tratamento. O que surpreende ainda mais é que as empresas começassem a compreender que a consulta psicológica é mais eficaz se estiver inteiramente separada da autoridade. Podemos citar um exemplo muito revelador.

Numa pesquisa cuidadosa sobre os problemas do pessoal na Westem Electric Company, chegou-se à conclusão que um dos elementos mais importantes da produção e do bom funcionamento da indústria era a rede facilmente perturbada das relações pessoais e interpessoais subjacentes à rede das relações administrativas mais oficial e mais bem detectada. Um programa de consulta psicológica do pessoal foi elaborado para facilitar o bom funcionamento dessas relações interpessoais de base. Paralelamente à realização de milhares de entrevistas foi-se desenvolvendo uma filosofia e uma técnica

de consulta psicológica que estão de acordo com o método definido neste livro. Com a continuação desse trabalho, separou-se completamente a consulta psicológica da função de autoridade.

O próprio plano era muito simples. Consistia em distribuir a um técnico em entrevistas um grupo particular de indivíduos, quer empregados, quer vigilantes. A experiência mostrou que a extensão desse grupo podia oscilar em torno dos trezentos indivíduos. Quem fazia as entrevistas tinha o direito de estabelecer contatos com empregados e vigilantes numa base confidencial, mas não tinha nenhuma outra autoridade e, na linha do método da entrevista, estava treinado para não fazer recomendações sobre a conduta ou dar conselhos. Para evitar qualquer aparência de autoridade, atribuiu-se a ele a designação de "conselheiro do pessoal" e estava oficialmente ligado à nossa Organização das Relações Industriais. Não era, portanto, responsável na linha da autoridade sobre o grupo que lhe era atribuído. E evidente que tal relação é algo de completamente inédito na organização industrial moderna'.

Se esse tipo de separação de função é saudável e possível na empresa, temos boas razões para supor que possa ser igualmente aplicado em instituições de outro gênero.
A relação de consulta psicológica é uma relação na qual o calor da aceitação e a ausência de qualquer coerção ou pressão pessoal por parte do psicólogo permitem a expressão máxima de sentimentos, atitudes e problemas por parte do cliente. A relação é bem-estruturada, com limites de tempo, de dependência e de atitudes agressivas que se aplicam de modo particular ao cliente, e limites de responsabilidade e de resposta afetiva que o psicólogo impõe a si mesmo. Nesta experiência única de uma liberdade emocional perfeita dentro de um quadro de referência bem definido, o cliente é livre para reconhecer e compreender os seus impulsos e modelos de conduta, positivos ou negativos, o que não se verifica em nenhuma outra relação.

Esta relação terapêutica é distinta da maior parte das relações de autoridade na vidade de todos os dias e incompatível com elas.

## Os Métodos Diretivo e Não-Diretivo

Antes de prosseguir na análise do processo terapêutico, convém considerar uma objeção de base que muitos levantarão aos capítulos anteriores e que se aplicará igualmente aos seguintes. A objeção é fundamentalmente esta: na consulta psicológica e na psicoterapia tal como as descrevemos, e na relação de consulta tal como a apresentamos no último capítulo, o psicólogo não assume nenhuma responsabilidade quanto à direção dos resultados do processo. Muitos leitores terão sentido que isso não é a consulta psicológica que conheciam. Outros levantarão o problema de saber se o psicólogo pode resolver o problema do cliente através do processo indicado. Estas questões são efetivamente importantes e merecem ser investigadas. Sem tentar dar uma resposta definitiva, podemos, no entanto, esclarecer alguns aspectos fundamentais.

### 5.1. O Método Diretivo

Digamos com toda a clareza que a noção de consulta psicológica elaborada ao longo deste livro não é de modo algum a única concepção possível. Existem outras definições do processo terapêutico e outras formas de definir a relação de consulta. A definição mais comum do processo será provavelmente a de que o psicólogo descobre, diagnostica e trata os problemas do cliente desde que o cliente preste sua colaboração ativa ao processo. O psicólogo, de acordo com este ponto de vista, aceita a maior responsabilidade na solução do problema e essa responsabilidade torna- se o centro dos seus esforços. Um exemplo deste método diretivo talvez nos permita uma comparação mais realista.

Um estudante que segue um curso universitário sobre métodos de trabalho procura um psicólogo para uma primeira entrevista. O psicólogo cumprimenta-o e tem lugar o seguinte diálogo (gravado):

**E:** Dei uma olhada na sua ficha e tudo o mais.

**C:** Mm-hm.

**E:** E vejo que você vem de Y.

**C:** Mm-hm.

**E:** Esteve em Roosevelt High?

**C:** Sim, estive.

**E:** Reparei que tinha declarado que tinha se inscrito em Psicologia 411 (curso sobre métodos de trabalho) porque não sabia bem como estudar... Uh... E depois peguei na sua lista de problemas e vi que estava bastante sobrecarregada – preocupa-se com as suas notas baixas, memória fraca, etc. Como eram as coisas no ginásio?

**C:** Bem, era um aluno médio.

**E:** Qual era a matéria principal que tinha?

**C:** Ah, quer dizer...

**E:** No ginásio por que seção optou?

**C:** Era um curso geral. Escolhi línguas, literatura e história.

**E:** Qual era a sua matéria preferida?

Este trecho da entrevista é citado porque é bastante típico de um ponto de vista, sobre a consulta psicológica. Muito divulgado. O psicólogo, desde o início, com muito tato, assume a direção do diálogo. Faz saber ao estudante que já dispunha de informações para orientá-lo. Escolhe entre os problemas enumerados pelo estudante aqueles que serão tratados na consulta. E, o que é mais importante, assume a liderança direta do processo da entrevista. A função do estudante é responder às perguntas que faz, obtendo deste modo a informação necessária para estabelecer um diagnóstico adequado. Perto do fim da primeira entrevista, define-se com maior precisão a relação de consulta psicológica:

**E:** Parece-me que o seu problema é querer saber mais sobre você próprio. Retomaremos todos estes testes, todos estes projetos e a maneira de executá-los; nós nos veremos uma vez por semana a esta hora e você começará a ter uma melhor imagem... Vou ajudá-lo a comprová-la dizendo-lhe se tudo vai bem... (Ri)

**C:** Mm-hm.

**E:** Podemos trabalhar sobre isso. Sugiro-lhe... Trabalharei mais ou menos nesse projeto porque você diz que tem dificuldade em concentrar-se. Muito bem. Vamos ver então o que se passa.

**C:** Mm-hm.

**E:** Se não for essa a causa, será outra coisa qualquer. Muito bem, teremos uma imagem. Vejo agora no seu teste de leitura que há aqui um problema.

**C:** Mm-hm.

**E:** Bem, quando tivermos uma idéia do problema, então será hora de você dizer: “Bem, aqui está o ponto em que eu preciso trabalhar.” Isto não parece muito mau, mas terá então de responder à questão: “De que força preciso para me dedicar ao trabalho?”, porque é você que faz o trabalho. E nesse caso a minha sugestão seria que, se é com história que você está preocupado, na próxima vez traga o seu livro de história e as notas que tirou, eu vejo isso e faremos o diagnóstico.

**C:** Mm-hm.

**E:** Vou estudar esses projetos. Creio que verificará que conseguimos um quadro cada vez mais completo do seu problema.

Podemos apontar várias características desta entrevista, O psicólogo define o problema e este fato surge na frase: “Parece- me que o seu problema é...” O psicólogo será responsável pela descoberta das causas do problema e pelo traçado definitivo da imagem de diagnóstico, “dizendo-lhe se tudo vai bem”. Sugere o que é preciso fazer para que o processo de diagnóstico avance e fará mais tarde, evidentemente, sugestões para corrigir a dificuldade, O centro do processo de consulta é o problema, as suas causas, o seu tratamento. A única responsabilidade do cliente é a decisão relativa ao seu grau de colaboração. Além disso, a direção do processo está inteiramente nas mãos do psicólogo.

Do ponto de vista elaborado neste livro, podemos fazer alguns comentários relativos a este trecho. Em primeiro lugar, não sabemos se os problemas selecionados pelo psicólogo são as situações em que o estudante realmente quer ser ajudado. Infelizmente, uma vez que o psicólogo definiu os problemas, o estudante aceitará provavelmente essa formulação como sendo domínio abrangido pela consulta. O que é mais importante ainda é que todo o processo, que consiste em diagnosticar, sugerir e tratar serve apenas para tornar o cliente mais dependente, menos apto para resolver os novos problemas de adaptação.

Torna-se evidente que este tipo de terapia difere em todas as suas características, exceto uma, da definição da situação de consulta psicológica que desenvolvemos. Haveria acordo na necessidade de uma relação de simpatia na situação de consulta. Não há, no entanto completa liberdade para exprimir todos os tipos de sentimentos e de atitudes, porque a direção marcada pelo psicólogo inibe a expressão em domínios fora da área delimitada. Não existe limite definido para a responsabilidade do psicólogo nem para o grau de dependência que o cliente pode manifestar. Longe de minimizar a influência pessoal, este tipo de consulta psicológica baseia-se largamente nos poderes de persuasão do psicólogo.

### 5.2. Características das Perspectivas Diretiva e Não-Diretiva:

A diferença entre este ponto de vista sobre a consulta psicológica e o que acabamos de descrever no capítulo anterior não é de modo algum uma diferença teórica. Num estudo citado, Porter apresenta alguns dados sugestivos sobre psicólogos que assumem uma perspectiva diretiva ou não diretiva, O número de entrevistas incluídas nas várias comparações é pequeno, mas a consistência dos resultados é impressionante. Porter pediu a um grupo de juízes experimentados que classificassem todas as respostas e intervenções dos psicólogos em dezenove entrevistas gravadas, em várias categorias que adiante descreveremos. Pediu-lhes ainda que avaliassem cada entrevista quanto ao grau de diretividade.

As instruções eram: "O valor 11 da escala representa uma entrevista em que a direção foi totalmente assumida pelo psicólogo. O valor 1 indica uma entrevista em que o psicólogo recusou direta ou indiretamente tomar a responsabilidade da direção e, por conseguinte, forçou o cliente a aceitar a responsabilidade de dirigir a entrevista. Não têm de julgar se o psicólogo fez bem em dirigir ou não dirigir. Avaliem a entrevista apenas em relação ao grau de diretividade ou de não-diretividade".

Quando terminou esta avaliação e se compararam as entrevistas mais diretivas com as menos diretivas, apareceram de maneira muito nítida determinadas diferenças no modelo da entrevista. Tomando os dados de Porter e reagrupando alguns desses elementos, podemos mostrar algumas dessas diferenças de forma esquemática. Das dezenove entrevistas de Porter, nove eram avaliadas como fracas em diretividade, com notas que iam de 1,5 a 5,6 na escala de onze pontos, com uma média de diretividade de 3,3. As outras dez eram nitidamente diretivas, com notas de 9,3 a 10,8, e uma média de 10,22. No grupo de fraca diretividade estavam incluídos cinco psicólogos e no grupo de diretividade elevada, seis; deste modo, os resultados não foram particularmente influenciados pelas práticas específicas de nenhum dos psicólogos. Em cada grupo havia entrevistas orientadas por psicólogos experientes e em formação, e as entrevistas eram do princípio, meio e fim de uma série, sendo os dois grupos praticamente equivalentes deste ponto de vista. Se examinarmos agora os dados para ver se determinados tipos de resposta ou de intervenção do psicólogo são característicos de um dos grupos, encontramos nítidas diferenças. Há onze categorias de respostas que são muito mais utilizadas pelo grupo diretivo. Há três categorias muito mais utilizadas pelo grupo não diretivo, e quatro categorias usadas igualmente pelos dois grupos.

Apresentamos estes elementos nos quadros seguintes. Deve-se ter presente que todo o estudo se limitava à parte do psicólogo na entrevista. Não se classificaram as respostas do cliente. Nos quadros constarão as categorias descritivas tais como Porter as definiu e os juizes as utilizaram. Para dar um sentido mais concreto à definição, apresentamos em cada item um breve exemplo elucidativo utilizado pelos juízes. Nas colunas da direita indica-se o número de cada tipo de observações do psicólogo por entrevista para os grupos diretivo e não diretivo.

### 5.3. Alguns Contrastes Significativos

A análise destes três quadros revela várias diferenças importantes entre os dois métodos terapêuticos. Em primeiro lugar, os psicólogos mais diretivos são mais ativos na situação de consulta – é sua a maior parte da conversa. Há uma média de cento e sete itens classificáveis como intervenção do psicólogo nas entrevistas diretivas e apenas quarenta e nove nas entrevistas não diretivas. Como é natural, o cliente, pelo contrário, fala muito menos. Porter, ao analisar o número de palavras, verificou que a proporção de palavras emitidas pelo psicólogo em relação às palavras do cliente era de 0,15 para 4,02. De outra maneira, num dos extremos o cliente fala quase sete vezes mais do que o psicólogo; no outro extremo. O psicólogo fala quatro vezes mais do que o cliente – exemplo estatístico do que significa "tentar tomar a palavra". Se compararmos estes dois psicólogos extremos, o segundo fala mais de vinte e cinco vezes do que o primeiro.

Há uma relação impressionante entre a proporção de palavras proferidas pelo psicólogo e pelo cliente e o grau de diretividade. Nas dez entrevistas diretivas, a proporção média era de 2,77, falando o psicólogo quase três vezes mais do que o cliente. Nas nove entrevistas não diretivas, a proporção média era de 0,47, proferindo o psicólogo menos da metade do número de palavras do cliente. Observe-se como a partir destas proporções pode-se afirmar que o psicólogo diretivo fala seis vezes mais do que o não diretivo – uma das diferenças mais nítidas descobertas em todo o estudo. Isto mostra-nos bem o fato de que na consulta psicológica não diretiva o paciente "vem falar dos seus problemas". Num contato diretivo é o psicólogo que fala ao cliente.

Estes quadros mostram que as diferenças de método centradas em técnicas como a de persuadir o cliente, indicar os problemas que carecem de correção, interpretar os resultados dos testes e fazer perguntas específicas, técnicas que são muito mais características do método diretivo do que do não diretivo; ou em técnicas como reconhecer e interpretar os sentimentos verbalmente expressos pelo cliente ou os sentimentos expressos em ações é uma técnica característica do grupo não diretivo. Notamos aqui mais uma vez o contraste fundamental entre o grupo diretivo que acentua as técnicas que controlam a entrevista e orientam o cliente para um objetivo marcado pelo psicólogo e o grupo não diretivo que acentua os meios que levam o cliente a ser mais consciente das suas próprias atitudes e sentimentos, com a subsequente ampliação da autocompreensão.

Como a comparação nos Quadros II, III e IV é um pouco obscurecida pelo fato de os psicólogos diretivos serem muito mais ativos na entrevista, podemos estabelecer uma outra comparação a partir do mesmo material, enunciando em colunas paralelas no Quadro V as técnicas de consulta psicológica mais frequentemente usadas por grupo, inscritas por ordem de frequência. Indicam- se unicamente as sete técnicas mais utilizadas em cada grupo, pois as restantes são muito pouco usadas. Neste quadro, as

técnicas são formuladas a partir das definições mais formais utilizadas nos quadros precedentes. O número entre parênteses a seguir a cada item indica a sua frequência média por entrevista.

Podemos extrair a partir do Quadro V algumas conclusões provisórias baseadas, como devemos lembrar, no estudo de um número muito pequeno de entrevistas cujo valor, no entanto, é sublinhado pelo fato de terem sido completamente gravadas. Pode-se dizer que a consulta psicológica do tipo diretivo é caracterizada por muitas perguntas, extremamente precisas, e de que se esperam respostas específicas e por informações ou explicações dadas pelo psicólogo. Estas duas técnicas ocupam mais da metade da parte do psicólogo neste tipo de entrevista terapêutica. O psicólogo dá cada vez mais oportunidades ao cliente para exprimir as suas atitudes em relação a pontos precisos e indica ao cliente os problemas e situações que ele, psicólogo, verifica necessitarem ser corrigidos. Esclarece, reformula ou reconhece o conteúdo daquilo que o cliente diz. Procura suscitar uma alteração propondo a atividade que o cliente devia empreender e, conjugando os dados e a influência pessoal, garantir a realização dessa atividade.

Por outro lado, a consulta psicológica de tipo não diretivo é caracterizada pelo predomínio da atividade do cliente, que assume a maior parte da conversação sobre os seus problemas. As técnicas fundamentais do psicólogo são as que ajudam o cliente a reconhecer com maior clareza e a compreender os seus sentimentos, atitudes e padrões de conduta e as que encorajam o cliente a falar sobre eles. Metade das intervenções do psicólogo integra-se nestas categorias. O psicólogo pode atingir progressivamente esse objetivo, reformulando ou esclarecendo o conteúdo do diálogo com o cliente. Não é raro dar ao cliente oportunidade para exprimir os seus sentimentos sobre pontos específicos. Levanta com menos frequência questões precisas para obter uma informação qualquer. Ocasionalmente, fornece informações ou explicações referentes à situação do cliente. Embora uma técnica deste tipo não seja utilizada com muita frequência, há uma redefinição da situação de entrevista como sendo fundamentalmente a situação do cliente, que ele deve utilizar para seu próprio desenvolvimento.

**Um Programa de Consulta Não-Diretiva:** É interessante comparar o que acabamos de dizer com as regras que foram formuladas para orientação dos orientadores da Western Electric Company na condução das entrevistas. Essas regras foram as seguintes:

**A.** O entrevistador deve ouvir quem fala, de uma forma paciente e amigável, mas inteligentemente critica;

**B.** O entrevistador não deve demonstrar nenhum tipo de autoridade;

**C.** O entrevistador não deve fazer advertências ou dar conselhos de ordem moral;

**D.** O entrevistador não deve discutir com o interlocutor;

**E.** O entrevistador deve falar ou fazer perguntas unicamente nas seguintes condições: (1) Ajudar a pessoa a exprimir-se; (2) Aliviar o interlocutor dos receios ou da ansiedade que podem afetar a sua relação com o entrevistador; (3) Aplaudir o entrevistado por ter expresso adequadamente as suas idéias e sentimentos; (4) Conduzir a discussão para um ponto que tivesse sido omitido ou desprezado; (5) Analisar afirmações implícitas, se for aconselhável.

É perfeitamente evidente que estas regras, acentuando a ausência de conselhos, persuasão e discussão, e com o claro realce dado ao fato de a entrevista pertencer ao cliente, oferecendo-lhe uma oportunidade para falar livremente, estão em harmonia com o método não diretivo, como descrevemos atrás, e em oposição absoluta em relação à maior parte das técnicas características da abordagem diretiva.

**Algumas Implicações Práticas:** Alguns poderão pensar que fomos demasiado longe para mostrar que há uma diferença real e fundamental na diretividade de psicólogos e terapeutas de orientações diversas. A razão por que procuramos tornar essas diferenças tão nítidas quanto possível está em que existe uma acentuada tendência por parte de todos os psicólogos em se considerarem como não coercivos e não diretivos. A maior parte dos psicólogos que tiveram resultados elevados em diretividade não acreditavam que eram eles quem conduziam a entrevista, selecionavam o objetivo, sugeriam o que o cliente devia fazer e o convenciam a isso. Por conseguinte, existe a tendência para admitir que toda consulta psicológica é fundamentalmente idêntica e que as diferenças de técnica são mínimas. O estudo de Porter é importante por mostrar não ser esse o caso, e poderemos progredir na nossa compreensão da psicoterapia ao reconhecer os fortes contrastes que existem entre as perspectivas terapêuticas em vez de admitirmos uma harmonia de idéias para a qual não há. de fato, fundamento.

Se o leitor quiser confirmar qualquer dos aspectos que indicamos, poderá aplicar o seguinte processo: ler apenas os itens do psicólogo ou do cliente. Das três hipóteses seguintes, apenas uma será verdadeira: (1) Ao ler apenas as intervenções do psicólogo, isso basta para compreender o essencial, a linha geral da entrevista. Neste caso, estamos perante uma entrevista nitidamente diretiva; (2) Ao ler apenas os itens do cliente, fica com uma imagem razoavelmente precisa da entrevista como um todo. Se isso acontecer, a consulta psicológica é nitidamente não diretiva; (3) Pode verificar que ao ler apenas as intervenções de uma das partes fica confuso e que essas intervenções, seja do psicólogo, seja do cliente, não lhe fornecem uma imagem adequada do contexto geral da entrevista. Sendo assim, a entrevista representaria um termo médio entre a diretividade e a não diretividade.

### 5.4. Objetivos Subjacentes

Na base destas diferenças entre os métodos diretivo e não diretivo estão diferenças muito profundas quanto à concepção da consulta psicológica e aos valores que se consideram importantes. No domínio da ciência aplicada, os juízos de valor têm uma parte por vezes muito importante ao determinar-se a escolha das técnicas. Devemos compreender por isso os objetivos profundos, quer da consulta psicológica diretiva, quer da não diretiva.

A primeira diferença fundamental em relação ao objetivo reside na questão de saber quem escolhe os fins do cliente. O grupo diretivo admite que seja o psicólogo a selecionar os objetivos desejáveis e socialmente aprovados que o cliente deve atingir; esforça- se então por ajudar o indivíduo a alcançá-los. Uma idéia implícita é a de que o psicólogo é superior ao cliente, pois se presume que este é incapaz de aceitar a plena responsabilidade de escolher os seus próprios objetivos. A consulta psicológica não diretiva baseia-se na convicção de que o cliente tem o direito de escolher os seus próprios fins na vida, mesmo que estes sejam divergentes daqueles que o psicólogo teria escolhido para ele. Crê-se igualmente que se o cliente tiver um pouco a compreensão de si mesmo e dos seus problemas, é provável que faça acertadamente a sua escolha. Encontramos este ponto de vista excepcionalmente bem- formulado por Robert Waelder, o qual, devido à sua formulação, exprime as suas idéias numa terminologia freudiana: “A idéia básica da psicanálise de Freud... é a imparcialidade em face dos conflitos interiores do cliente... a psicanálise, sem tomar parte nessas lutas permanentes, tem como objetivo exclusivo introduzir ar e luz no campo de batalha, tornando conscientes os elementos inconscientes dos conflitos. A idéia é que se num adulto a maturidade do eu permitir o acesso pleno a todas as forças em presença, ele será capaz de encontrar uma solução adequada e tolerável, pelo menos não patológica, para esses conflitos, será capaz de encontrar uma relação com que possa lidar entre a satisfação dos desejos e a sua manutenção sob um efetivo controle”.

O ponto de vista não diretivo confere um grande valor ao direito que todo indivíduo tem de ser psicologicamente independente e de manter a sua integridade psíquica. O ponto de vista diretivo confere um alto valor ao conformismo social e ao direito do mais apto dirigir o menos apto. Estas perspectivas têm uma relação importante tanto com uma filosofia social e política como com as técnicas da terapia. Esta diferença nos juízos de valor tem como consequência que o grupo diretivo mostra a tendência para centrar os seus esforços no problema que o cliente apresenta. Se o problema for resolvido de uma maneira que possa ser aprovada pelo psicólogo, se os sintomas desaparecerem, considera-se que a consulta psicológica teve êxito, O grupo não diretivo coloca a ênfase sobretudo no própno cliente, não no problema. Se o cliente conseguir, através da experiência terapêutica, uma compreensão suficiente para esclarecer a sua relação com a situação real, poderá então escolher o método de se adaptar à realidade que tiver maior valor para ele. Estará nesse momento capacitado a enfrentar os problemas que surjam no

futuro, devido à sua maior compreensão e à sua maior experiência na solução independente dos seus problemas.

É evidente que o método não diretivo se aplica a uma imensa maioria de clientes que têm capacidade para conseguir soluções razoavelmente adaptadas para os seus problemas. Deste ponto de vista, a consulta psicológica não pode ser o único método para lidar com alguns grupos restritos – psicóticos, deficientes e talvez alguns outros – que não têm capacidade para resolver as suas próprias dificuldades, mesmo com ajuda. Também não se aplica a crianças ou a adultos que enfrentam exigências impossíveis de satisfazer no seu ambiente. Contudo, em relação à grande massa de indivíduos desadaptados – crianças, jovens ou adultos –, é possível certa adaptação razoável entre o indivíduo e o seu ambiente social. Um método terapêutico que estimule o desenvolvimento e a maturidade responsável tem muito para oferecer.

# O Processo da Consulta Psicológica

*Terceira Parte*

## Liberdade de Expressão

Por mais importantes que sejam os aspectos da consulta psicológica que analisamos, eles constituem, no entanto aspectos preliminares do próprio processo de consulta psicológica. Passamos agora à análise de um aspecto que muitos consideram como central em qualquer tipo de terapia – a livre expressão dos sentimentos. É certo que um dos objetivos mais importantes em qualquer experiência de consulta psicológica é trazer à luz do dia aquelas idéias e atitudes, aqueles sentimentos e impulsos carregados de emotividade que estão no centro dos problemas e dos conflitos do indivíduo. Este objetivo é dificultado pelo fato de as atitudes superficiais, as que facilmente se exprimem, nem sempre serem atitudes importantes e motivadoras, O psicólogo deve ser por isso suficientemente hábil para dar ao cliente liberdade que lhe permita uma expressão adequada dos problemas de fundo. A própria relação de consulta psicológica, como já indicou, favorece esse processo. Dedicaremos este capítulo à análise das maneiras como o psicólogo poderá usar a situação de entrevista para ajudar o cliente a exprimir aquelas atitudes que se revelem mais úteis.

### 6.1. Estimular a Liberdade

**O Melhor Guia é o Cliente:** O caminho mais seguro para as questões importantes, para os conflitos dolorosos, para as zonas que a consulta psicológica pode tratar de forma construtiva, é seguir a estrutura dos sentimentos do cliente tal como ele os exprime livremente. Quando uma pessoa fala de si e dos seus problemas, especialmente na relação de consulta psicológica em que não há necessidade de se defender, os verdadeiros problemas tornam-se cada vez mais evidentes para um interlocutor atento. E de certa maneira verdade que os mesmos problemas podem ser revelados através de um questionário paciente em todas as zonas em que o cliente se sente preocupado. Contudo, como veremos, é um processo que provavelmente levará muito tempo, e as dificuldades descobertas podem ser mais do psicólogo do que do cliente. Por conseguinte, as melhores técnicas de entrevista são aquelas que estimulam o cliente a exprimir-se tão livremente quanto possível, esforçando-se conscienciosamente o

psicólogo por se abster de qualquer iniciativa ou resposta que orientassem a entrevista ou suscitassem o seu conteúdo.

Não são dificeis de descobrir as razões deste método. Poucos problemas serão unicamente de natureza intelectual e, quando são apenas de natureza intelectual, não se recorre à consulta psicológica. Se o problema do estudante estiver apenas em que não é capaz de compreender uma equação do segundo grau ou a maneira de corrigir um teste psicológico, ou se estiver preocupado com a diferença entre um débil e um mongolóide, o que se exige evidentemente é um suplemento de informação nessa ordem. Esses problemas são resolvidos no âmbito da inteligência. Mas os problemas de adaptação são raramente deste gênero. Os fatores intelectuais na desadaptação são muitas vezes infantilmente simples.

Na base dessa dificuldade estão normalmente fatores afetivos inconscientes. Esses fatores emotivos são mais rapidamente compreendidos pelo cliente e pelo psicólogo se a consulta psicológica reconhecer e acompanhar o modelo da forma de sentir do cliente. Assim, um estudante confuso nos fala da dificuldade de escolher entre duas profissões. Descreve-as em termos tais que as duas apresentam rigorosamente as mesmas vantagens em relação ao futuro. Parecem ser matematicamente equivalentes para ele e por isso o seu dilema parece insolúvel. Só quando o diálogo prossegue é que se revela que na escolha do estabelecimento de ensino hesitou muito entre duas escolas, tendo resolvido o problema devido à intervenção de um amigo; viu-se ainda que não é muitas vezes capaz de se decidir a ver este ou aquele filme, deixando-se levar por um colega. A verdadeira configuração do seu problema começa então a aparecer em função dos seus elementos afetivos, O fato de a indecisão ser significativa começa pouco a pouco a ser focalizado. O cliente é o único que pode nos guiar para tais fatos e podemos ter a certeza de que os padrões de conduta que são suficientemente importantes para causar dificuldades na adaptação à vida surgirão repetidamente no diálogo, desde que ele esteja isento de restrições e inibições.

Um dos princípios mais geralmente aceitos em terapia psicanalítica é que “todos os caminhos levam a Roma”, que qualquer meio de expressão, livremente seguido, conduz à revelação do conflito de base. O método de entrevista que aqui propomos é apenas uma utilização mais direta e menos mística desse fato.

**Resposta aos Sentimentos e Resposta ao Conteúdo:** A habjlidade mais dificil de conseguir na consulta psicológica talvez seja a arte de estar vigilante para responder aos sentimentos que vão sendo expressos, em vez de prestar atenção unicamente ao conteúdo intelectual. Na nossa cultura, a maior parte dos adultos foi formada para dar uma maior atenção às idéias do que aos sentimentos.

Somente as crianças ou os poetas mostram uma compreensão mais profunda, ou os autores dramáticos que reconhecem em obras como *Strange Interlude* que as atitudes emotivas acompanham

todas as nossas expressões verbais. Reconhecer e ajudar a exprimir essas atitudes concomitantes é uma ajuda eficaz à consulta psicológica. Alguns exemplos podem nos ajudar a esclarecer este aspecto.

Na seguinte passagem, o psicólogo responde mais ao conteúdo do que ao sentimento. Um estudante, no primeiro contato com o psicólogo, formula o seu problema da seguinte maneira (gravação):

**C:** Sempre percebi que os meus métodos de estudo, os meus hábitos de estudo, estavam errados. Não me considero um aluno muito brilhante, mas também não acho que sou tão estúpido como as minhas notas indicam.

O leitor deverá perguntar a si mesmo o que sente o estudante ao fazer esta afirmação. É evidente que se sente desapontado pela discrepância entre a sua capacidade e as notas que tem e preocupado com a possibilidade de essas notas serem consideradas a verdadeira medida da sua capacidade. Encontrar uma resposta para esta maneira de sentir seria orientar-se para uma expressão mais profunda do problema, mas o psicólogo responde:

**R:** Bem, as suas notas são assim tão más? Pensei que eram boas.

**C:** A minha média era de 12,3 ou 12,4. Tive 13,1 no último trimestre.

**R:** Um-hm.

**C:** Agora, compreendo que tenho de trabalhar bastante para me sustentar, tirando muito tempo do estudo, mas há outros que fazem isso e têm boas notas. Gostaria de saber por que é que eu não posso tê-las.

**R:** Um-hm.

**C:** Ainda não acabei; é o meu quarto ano na escola.

O psicólogo, ao responder a um dos elementos intelectuais da conversação, desvia momentaneamente o progresso, mas o estudante volta ao seu problema, a sua perplexidade e desapontamento torna-se mais claros e uma alusão à sua resolução (“Ainda não acabei”) torna-se evidente. Esclareceria bastante responder a esses elementos, mas o psicólogo presta outra vez atenção a um dos elementos materiais, ao problema de saber se o trabalho extraescolar prejudica as notas.

**R:** Bem, ficou certamente com um horário restrito devido ao seu trabalho?

**C:** Não, não fiquei; nunca tive um horário restrito.

**R:** Ah, não?!

**C:** Está vendo, espero entrar para a Faculdade de Medicina, mas não parece que seja como eu quero, devido às minhas notas. Atualmente dedico-me sobretudo à música, mas continuo com a preparação para medicina e espero entrar para a Faculdade.

**R:** Um-hm. Bem, supondo que não entre... o que é que isso significa?

**C:** Isso significa que provavelmente terei de ensinar música.

**R:** Isso é tão ruim assim?

**C:** Oh, não é muito mau, mas pensava há muito tempo seguir medicina e acho que isso é o que eu mais gostaria de fazer. Não é que eu vá salvar o mundo ou qualquer coisa assim; mas é esse trabalho que eu gostaria de fazer.

**R:** Um-hm. Bem, não há nada de mal nessa ambição; não penso atacá-la. Pergunto-me apenas o que significa para você se, como sugere, não for capaz de prosseguir, qual será a alternativa e o que pensa disso.

Com exceção da pergunta: "Isso é tão ruim assim?" as observações do psicólogo em cada passo desviam-se do aspecto emotivo da situação do cliente para um dos elementos intelectuais. Durante certo tempo, o cliente resiste e continua a exprimir os seus sentimentos reais, mas, depois deste trecho, cede à direção do psicólogo e gasta algum tempo discutindo, num plano intelectual, os méritos relativos da música e da medicina. Perdeu-se uma oportunidade autêntica de o cliente exprimir atitudes motivadoras e os aspectos mais profundos do problema.

Vejamos um exemplo paralelo de outro estudante preocupado com um problema, mas no qual se verifica uma resposta mais adequada aos sentimentos expressos. Numa segunda entrevista, Paul está citando o fato de o seu trabalho escolar ir pior do que na ocasião da primeira entrevista (gravação, com os itens numerados para facilitar a referência):

**C:** Não escrevi aos meus pais sobre nada disto. No passado não me ajudaram de maneira nenhuma sob este aspecto e se eu puder mantê-los de fora, eu farei isso. Mas há um pequeno problema com as notas que é preciso explicar, e elas não são boas. Não sei como irei explicá-las sem lhes contar tudo isto. [Refere-se à sua situação emocional que, segundo disse, complica os seus problemas.] Você me aconselharia a falar-lhes do problema?

**P:** Espero que me diga um pouco mais do que pensa sobre isso.

**C:** Pois bem, eu penso que sou obrigado por que...

**P:** Trata-se de uma situação que tem realmente de enfrentar.

**C:** Sim, não há meio de contorná-la, mesmo se as coisas seguissem o caminho devido, porque já fui reprovado em ginástica. Não fui simplesmente. Fui negligente sob esse aspecto. Ora, eles sabem que não se pode ser reprovados em ginástica a não ser por negligência. Vão perguntar por quê.

**P:** Será muito dificil para você explicar.

**C:** Sim. Oh, não sei se não me considerarão de certa maneira culpado. Penso que sim, porque foi isso que sempre fizeram no passado. Diziam: "A culpa é sua. Você não tem suficiente força de vontade, não está interessado." É esta a minha experiência passada. De certa maneira eu lhes disse que tinha melhorado sob este aspecto. Que estava... Que estava bem no último trimestre. Mas de fato eu não estava muito bem, estava mesmo pior (Pausa).

**P:** Pensa que não serão compreensivos e que o condenarão pelos seus fracassos.

**C:** Bem, o meu... Tenho quase certeza de que meu pai sim. A minha mãe talvez não. Ele não teve... Ele não experimentou estas coisas; ele não sabe como é. "Falta de ambições" é o que ele diz. (Pausa).

**P:** Pensa que ele nunca soube compreendê-lo?

**C:** Não, não penso que ele seja capaz disso, porque eu não me entendo com ele de maneira nenhuma!

**P:** Detesta-o muito?

**C:** Sim, eu... Eu me senti desiludido com ele durante certo tempo, mas agora ultrapassei essa fase e já não me sinto desiludido, mas envergonhado. Penso que isso é o pior de tudo, uma experiência de vergonha por ele ser meu pai. (Pausa).

**P:** Sente que ele não é muito bom.

**C:** Bem, foi ele que me mandou estudar, mas [algumas palavras ininteligíveis], tenho pena de dizer isso, mas é essa a minha opinião. Penso que ele contribuiu muito para fonná-la.

**P:** Foi uma coisa que sentiu profundamente, durante muito tempo.

**C:** Sim. (Longa Pausa)

**P:** Preocupou-se muito com essa questão de escrever para casa?

**C:** Com isso? Sim, porque era uma questão dificil de expor. Não tenho absolutamente nenhuma idéia do que eles irão fazer.

**P:** Dá a impressão de se sentir um pouco como um prisioneiro diante do tribunal.

**C:** (Ri) E exatamente isso. Eu não sei, sinto-me como que estrangulado; é isso o que sinto.

**P:** Estrangulado?

**C:** Pelo mundo. Sinto-me esmagado.

**P:** E duro sentir que não pode lutar contra isso. (Longa pausa). Sente-se agora mais esmagado do que antes?

**C:** Sim. Eu não me sentia dessa maneira durante o trimestre passado; estava cheio de esperança quando fui para casa no Natal. O meu pai e a minha mãe tiveram uma terrível discussão na minha frente e eu, realmente... Não fiquei chocado porque sabia que eram capazes de ter discussões daquelas, mas... Talvez fizesse efeito. A minha irmã tinha partido na véspera, ela não assistiu, mas eu vi tudo.

Uma comparação atenta entre as técnicas de entrevista neste caso e as do trecho anterior revela nítidos contrastes. Note-se que o psicólogo, ao responder a Paul ou dá uma resposta neutra, que não orienta a entrevista ou responde diretamente ao que Paul está obviamente sentindo. O psicólogo, na maior parte destes casos, limita-se a reformular a atitude que Paul exprimiu, esclarecendo os sentimentos e ajudando o rapaz a perceber que foi compreendido. Apenas uma vez notamos que ele modifica o curso das idéias e dos sentimentos de Paul:

"Com isso?" (Mostrando que estava pensando numa coisa completamente diferente). É também evidente que o psicólogo, ao responder aos sentimentos que estão sendo expressos, ajuda Paul a ultrapassar o problema superficial de arranjar coragem para escrever aos pais e manifestar pouco a pouco o antagonismo muito mais profundo e o conflito de base referente à sua relação global com os pais. Na continuação da entrevista, fornecerá pormenores sobre a discussão entre os pais e analisará a sua idéia de que todas as suas más qualidades são hereditárias. Isto constitui o fundamento para um confronto muito mais profundo com os seus problemas nas entrevistas seguintes.

Outra forma de estudar este trecho é pensar nas múltiplas vias que o psicólogo podia seguir para responder a Paul. Sena então fácil ver a razão por que os psicólogos que respondem aos aspectos intelectuais das declarações do cliente acham muito dificil encontrar numa entrevista quaisquer elementos de um progresso ordenado. Depois da primeira afirmação de Paul, o psicólogo podia ter feito perguntas do tipo: "Que notas você teve?" ou "Por que evita dizer essas coisas aos seus pais?" Como resposta à segunda declaração principal, o psicólogo poderia ter perguntado: "Por que faltou às suas aulas de ginástica?" ou "Em que é que foi negligente'?" ou mesmo: "Quando soube que tinha sido reprovado?".

Depois da afirmação seguinte de Paul, o psicólogo poderia ter respondido em referência a qualquer dos diferentes aspectos intelectuais, em função dos seus próprios padrões afetivos. Poderia tê-lo interrogado sobre as experiências passadas em que os pais condenaram o rapaz, ou sobre o que Paul pensa da sua força de vontade; poderia ter feito perguntas sobre o que Paul entende por "piorar". Isto não esgota as possibilidades de resposta do psicólogo ao que foi dito. Vê-se claramente que quando respondemos ao conteúdo intelectual, o processo é imprevisível e está mais dependente das normas do psicólogo do que das normas do cliente.

O resultado é absolutamente diferente quando o mesmo material é analisado em função das respostas ao que o cliente sente. Se for esse o objetivo, verificamos que as respostas do psicólogo, embora possam ser formuladas de modo diverso segundo os psicólogos, conduzem aproximadamente aos mesmos resultados na autorrevelação por parte do cliente. Por exemplo, na resposta à primeira afirmação de Paul, o psicólogo poderia ter respondido mais adequadamente aos sentimentos expressos, dizendo: "Sente que tem necessidade de ajuda para enfrentar os seus pais com relação a este problema." Isso levaria certamente ao mesmo tipo de expressão que de fato ocorreu. Em resposta à posterior declaração de Paul, o psicólogo poderia ter reconhecido os sentimentos de várias maneiras, tais como: "Não lhes contou isso porque o criticaram muito no passado" ou "Passou por tudo isso antes e sabe o que o espera" ou ainda "Não sabe se o censurarão, mas supõe que sim". Quaisquer destas respostas estariam na linha dos sentimentos do rapaz tal como ele os exprimiu. Quaisquer destas respostas do psicólogo teriam estimulado Paul a explicar os sentimentos e atitudes que exprimiu.

Em outras palavras, quando o psicólogo está atento à resposta e às atitudes expressas pelo cliente, reconhece e clarifica esses sentimentos, a entrevista está centrada no cliente e os elementos que surgem são afetivamente relevantes para o problema do cliente. Por outro lado, quando o psicólogo responde ao conteúdo intelectual, a direção da entrevista segue a linha dos interesses do psicólogo e não é senão muito lentamente e depois de muito filtrar e separar que os problemas essenciais do cliente se tornam evidentes. Na pior das hipóteses, este processo leva a um bloqueamento da expressão do cliente sobre os seus próprios problemas, seguindo apenas a via determinada pelo psicólogo.

Pode acontecer que esta capacidade para reconhecer os sentimentos do cliente seja em parte intuitiva, mas é igualmente claro a partir da análise de entrevistas gravadas antes e depois da formação terapêutica, que essa capacidade pode ser desenvolvida e exercitada. Como se trata de um aspecto tão importante da consulta psicológica eficaz, analisaremos mais um exemplo.
Numa segunda entrevista, Ted, um estudante universitário do segundo ano, depois de responder a muitas perguntas diretas do psicólogo, começa a exprimir-se com toda a liberdade sobre a insatisfação que sente nas suas relações com os colegas. Sabe que o julgam demasiado pretensioso e sente que não é muito estimado pelos colegas. Continua (gravação):

**C:** Não acho que possa fazer nada em relação a isso, além de haver dois colegas que não gostam de mim que são mais ativos do que eu e que são estimados pela maioria dos outros – talvez não sejam estimados, mas não são postos de lado. E então, sinto-me desgostoso com todos os meus colegas, não me importo com o que lhes acontece e se posso tomar as refeições embaixo, e jantar, nem mais barato, nem melhor do que noutro lugar, fico aí!

Vou às festas e... Não por amor dos velhos camaradas (com desdém), mas apenas para meu próprio prazer! Contudo, é tremendamente deprimente às vezes (ri) se não se tem a atitude correta. Há dias em que se deseja viver ali e ter realmente um convívio íntimo com os colegas que estão ali, mas... Está vendo, o meu irmão esteve no último ano na universidade – formou-se – e pertenceu a este grupo. Não era excepcionalmente ativo. Estudava muito, não andava junto com ninguém, estudava nos fins de semana – trazia a sua cerveja (ri) e ficava estudando, e eles... Nunca foi muito ativo e eu sigo mais ou menos os seus passos, em tudo, exceto no estudo...

**E:** Foi ele que o apresentou, que lhe arranjou o lugar?

**C:** Bem, acho que sim.

**E:** É um membro ativo?

**C:** Fiz o meu dever, não avancei mais.

**E:** Pensa que gostaria de participar mais?

**C:** Oh, participaria se tivesse pontos.

**E:** Que pontos lhe faltam?

**C:** Creio que uma média de dois pontos. (Pausa).

**E:** Ah... Quais são na sua opinião as principais razões para não gostarem de você?

**C:** Bem, alguns colegas fazem observações. Pois bem, isso nunca vai; suponho que tenho esse dom porque não o faço intencionalmente; com outro colega faço ao contrário e ele dirá que sou pretensioso. Tenho um colega que é muito afetado no que me diz respeito, é um dos que não gostam de mim, mas é muito ativo na nossa seção. E mais ou menos do tipo sério, com quem não se brinca e, de uma maneira ou de outra, insultei-o ou fui pretensioso para com ele. De qualquer modo, fiquei sabendo que nas reuniões em que se falava de mim... Eu era posto semanal- mente no inferno... Ele achava que eu era muito pretensioso.

**E:** Ele é um membro ativo?

**C:** Sim.

**E:** Bem, e o que fazem eles? Pensam-se que você é pretensioso, por que é que não o excluem do grupo?

**C:** Bem, nunca me fizeram nada.

**E:** É ele o único que pensa que você é pretensioso?

**C:** Bem, não posso dizer.

**E:** Não se sente muito à vontade quando está no meio deles?

**C:** Não.

**E:** Quantas vezes vai lá?

**C:** Todas as noites. Janto lá. Normalmente, chego por volta das cinco e meia, janto as seis e saio por volta das sete e meia, oito horas. (Pausa).

**E:** Bem, tem de introduzir aí algumas alterações. Evidentemente, isso é com você. Julgo que devia refletir nisto... Se não se sente bem com eles, se realmente não quer ir lá, talvez não devesse fazê-lo.

**C:** Mas agora (num tom crescente) não posso entrar para outro grupo – para uma outra associação em que eu quisesse entrar – pois se não posso me entender com esse grupo, vou remediar as coisas e procurar o que me interessa noutro lugar.

Esta passagem de uma entrevista é especialmente interessante porque ilustra a importância crucial da questão de responder aos sentimentos. A relação neste contato é manifestamente excelente e

Ted fala livremente e sem inibições. Também não há dúvida de que está falando de problemas que realmente o preocupam. Contudo, apesar destes fatores favoráveis, é por duas vezes desviado dos aspectos importantes do seu problema e, como conclusão, o psicólogo sente a necessidade de dar uma sugestão a que Ted claramente resiste. A inflexão que a gravação nos dá da sua afirmação: "Mas agora não posso entrar para outro grupo" é uma prova convincente da sua resistência. Na parte seguinte da entrevista, ele abstém-se de exprimir os seus sentimentos de maneira tão livre.

Os pontos cruciais deste trecho são, sem dúvida, as respostas número 2 e número 12 do psicólogo. Em cada caso, o psicólogo focaliza apenas um ponto de interesse intelectual na expressão de Ted e responde a esse ponto, desviando-o assim das atitudes emotivas que estão sendo expressas. Mantém essa direção intelectual improdutiva nos itens 4, 6, 8, 14, 16, 20. As respostas 10 e 18 são as únicas que têm algum interesse em relação às atitudes expressas pelo cliente. E provável que se o psicólogo tivesse ficado calado nos números 2 e 12, a entrevista teria progredido de forma mais proveitosa. Ou então teria podido responder aos sentimentos tão claramente expressos na primeira declaração do estudante, dizendo: "Pensa que não gostam de você, sente-se desgostoso com eles, mas às vezes deseja ser um deles." Se esta ambivalência tivesse sido reconhecida, Ted teria aprofundado os dois aspectos do seu sentimento conflitual. Ficaria então evidente que a acusação de abandonar a associação não poderia ser aceita por ele. E precisamente porque critica o grupo e se opõe a ele, e ao mesmo tempo deseja ser aceito por ele, que Ted tem um problema de adaptação.

Resumindo esta análise, quando o psicólogo responde num plano intelectual às idéias que o cliente expressa, desvia a expressão para canais intelectuais que ele próprio escolheu, bloqueia a expressão de atitudes emotivas, tem tendência para, em pura perda, definir e resolver os problemas nos seus próprios termos que não são muitas vezes os termos reais do cliente. Pelo contrário, quando o psicólogo se mantém permanentemente atento não apenas ao conteúdo do que é afirmado, mas aos sentimentos que estão sendo expressos, respondendo fundamentalmente em função deste último aspecto, proporciona ao cliente a satisfação de se sentir compreendido num nível profundo, torna-o capaz de exprimir outros sentimentos e o conduz de uma maneira mais eficaz e direta para as raízes afetivas do seu problema de adaptação.

**Uma Pesquisa Pertinente:** Dificilmente se poderia esperar uma demonstração experimental do que acabamos de dizer. Que existe uma possibilidade de prova é o que nos sugerem alguns dados do estudo de Porter, já citado. Se as entrevistas diretivas e não diretivas deste estudo são consideradas em relação à sua colocação nas séries e divididas em três grupos: as que se situam no início do contato com o paciente, as que se situam no meio das séries e as que constituem as fases finais da consulta psicológica, podemos observar algumas tendências significativas. Estes aspectos são apresentados no Quadro VI. Pode-se notar que as respostas do psicólogo que definem a relação psicólogo-cliente, como

seria de esperar, tendem a aproximar-se do zero nas entrevistas finais. Este aspecto é comum aos grupos diretivo e não diretivo.

Quando analisamos todos aqueles itens que podem ser considerados como descobrindo e elaborando a situação-problema, os psicólogos não diretivos mostram uma tendência nítida, mas o mesmo não acontece com os psicólogos diretivos. Na consulta psicológica não diretiva há muitos itens deste tipo nas primeiras entrevistas, mas vão diminuindo com a progressão das entrevistas, pois o cliente encara os seus problemas com maior clareza e dirige-se para a sua solução. No método diretivo, o psicólogo esforça-se tanto nas entrevistas iniciais como nas finais por descobrir os elementos essenciais do problema e continua a fazer tantas perguntas como no início. Esta interpretação que será talvez provisória é confirmada numa certa medida pelas conclusões a que se chega na análise da proporção de palavras. O psicólogo não diretivo intervém quase tanto como o cliente nas entrevistas iniciais, mas, com a continuação do processo, à medida que o cliente se sente livre para se exprimir e ser ele próprio a trabalhar nas soluções do seu problema, o psicólogo intervém cada vez menos no processo. O psicólogo diretivo, porém, assumindo a direção na definição do problema e na orientação da expressão, é obrigado a continuar a intervir, e intervém tanto, ou mais, nas últimas entrevistas como nas primeiras. Isto supõe que o psicólogo não diretivo teve maior êxito em ajudar o cliente a descobrir os problemas sobre os quais devia trabalhar. O psicólogo diretivo continua a trabalhar sobre os problemas que ele vê e que podem ser ou não ser os problemas do cliente. Estes fatos, devido ao limitado número de entrevistas, são sugestivos, mas não conclusivos, exigindo novos estudos que esclareçam melhor o processo terapêutico.

**A Resposta aos Sentimentos Negativos:** Como já se mencionou, embora o padrão dos sentimentos do cliente constitua o caminho mais eficaz para a compreensão recíproca entre ele e o psicólogo em relação aos problemas fundamentais a serem tratados, isso não quer dizer que seja um caminho fácil de seguir. O psicólogo tem de elaborar um novo estado de espírito, diferente daquele com que lê um livro, estabelece uma conversa ou ouve uma conferência. Precisa aprender a prestar atenção à tonalidade afetiva daquilo que é dito, bem como ao seu conteúdo superficial. Na busca deste objetivo, surgem diversos problemas com uma frequência suficiente para suscitarem um comentário especial.

De uma maneira geral, não é excessivamente dificil ao psicólogo reconhecer e ajudar a exprimir conscientemente atitudes hostis dirigidas contra outros indivíduos – patrões, pais, professores ou rivais e inimigos. Quando as atitudes negativas expressas se dirigem contra o próprio cliente ou contra o psicólogo, surpreendemo-nos muitas vezes correndo em defesa do cliente, levados pela nossa simpatia por ele, ou estabelecendo a nossa própria defesa como psicólogos. É preciso reconhecer que, também nesse campo, o psicólogo é mais eficaz quando ajuda à tomada de consciência desses sentimentos, sem tomar partido. Aqui, é especialmente importante que ele reconheça a sua função como a de um espelho que mostra o seu verdadeiro eu e o torna capaz, ajudado por esta nova percepção, de se reorganizar a si mesmo.

Quando o cliente está profundamente desanimado, quando sente que "não é bom", quando os seus medos o esmagam, quando sugere idéias de suicídio, quando se descreve a si mesmo como perfeitamente instável, inteiramente dependente, completamente incapaz, indigno de ser amado – numa palavra, quando exprime qualquer tipo de sentimentos negativos para consigo mesmo, a tendência natural por parte do psicólogo inexperiente é tentar convencê-lo de que está exagerando a situação. Isso provavelmente será verdade e o argumento do psicólogo é intelectualmente lógico, mas não é terapêutico. O cliente sente-se sem valor, sejam quais forem as boas qualidades que lhe possam ser objetivamente atribuídas. Sabe que encarou o suicídio, sejam quais forem as razões que se lhe apresentem para não o consumar. Sabe que tem medo de enlouquecer, por mais improvável que se mostre essa possibilidade. O psicólogo presta uma ajuda mais autêntica se auxiliar o cliente a enfrentar abertamente esses sentimentos, a reconhecê-los pelo que são e a admitir que são seus. Então, se não tiver de provar mais que é indigno ou anormal, pode considerar- se, e de fato se considera, mais à vontade e descobre em si mesmo qualidades mais positivas.

O caso de Paul, mencionado anteriormente, nos dá um exemplo de uma situação desse gênero. Na primeira entrevista com Paul, um rapaz altamente inteligente, mas fisicamente pouco atraente e inferior à média em estatura e em força, ocorre o diálogo seguinte (gravado). Paul diz que se considera anormal e continua a exprimir outras atitudes negativas em relação a si próprio.

**C:** Eu... Uh... Eu me considero inferior. É isso... É essa a minha opinião.

**E:** Sabe muito bem que não está à altura, não é isso?

**E:** Exato. (Pausa).

**E:** Quer falar-me um pouco mais sobre isso?

**C:** Pois bem, eu conto. Interessei-me um pouco por antropologia, e de modo especial por antropologia criminal. (Pausa). Ora, estou sempre comparando o fisico das pessoas e vejo que o meu é inferior e não fico por aí... Não posso... Acho também que a conduta de um indivíduo depende do seu fisico, por assim dizer. E esta a minha opinião. Li demasiado Hooton (ri). Já ouviu falar dele? (E responde que sim com a cabeça). Já esperava.

**E:** E, olhando para outros tipos fisicos, sente que o seu é inferior, o mais inferior.

**C:** Não, não exatamente, eu não diria isso.

**E:** Mas está muito abaixo na escala?

**C:** Sim (ri), é assim que eu sinto. Precisava ter uma base real para mudar de opinião nesse assunto.

**E:** E sente que na sua experiência atual ninguém o convenceria de uma coisa diferente.

**C:** Sim. (Pausa).

**E:** Suponho que se está convencido até esse ponto é porque se baseia provavelmente noutras experiências?

**C:** Bem, vejamos como foi que comecei a me interessar? (Pausa). Não sou capaz de me lembrar exatamente como comecei a me interessar pela coisa. Acho que foi um processo natural, não foi uma coisa determinada que levou a me interessar pelo fisico. Suponho que fazia parte da minha evolução... pensar nessa direção. Sou capaz de me fazer lembrar perfeitamente que tive minha vida... tudo se associava com o fisico. No princípio queria ser... queria pesar muito, fazer muito alto a agulha da balança e outras vezes queria ser muito alto. Pensava que a felicidade era proporcional à altura. (Ri). Eu... quando penso nisso agora acho muito idiota.

**E:** Naquela época acreditava muito nisso.

**C:** Sim, muitíssimo. (Pausa).

**E:** Tem alguma idéia da razão que o levava a pensar desse modo sobre você?

**C:** Bem, por exemplo, eu era pequeno, tinha inveja das pessoas que eram grandes. Os outros rapazes me batiam e eu não era capaz de reagir. Suponho que uma coisa tem algo a ver com a outra. Ressentia-me de ficar sempre machucado. Suponho que tem alguma coisa a ver com isso.

**E:** Teve muitas experiências em que ficava sempre por baixo.

**C:** Oh, sim. Tive de fugir muitas vezes. (Pausa).

**E:** Diga-me alguma coisa sobre isso.

A entrevista prossegue com a narração de Paul sobre algumas experiências específicas que o levaram a sentir-se desadaptado tanto do ponto de vista pessoal como social e declarando até que ponto desejava ser “senhor da situação”.

**E:** Sente que de fato poderia estar entre os primeiros.

**C:** Não. Não sou capaz. Não há razão para pensar que deveria estar no alto, mas julgo que há razões para não estar no ponto em que estou agora.

**E:** Não deveria estar?

**C:** Não. (Pausa).

**E:** Acha que deveria ter feito maiores progressos do que fez, é isso?

**C:** M-hm. Tenho possibilidades e sei que tenho... Entre outras, tenho uma certa habilidade para matemática. Penso que sim. Sempre estive adiantado em relação aos meus colegas em matemática, acho que posso estar certo disso.

**E:** Há pelo menos uma coisa em que ultrapassa a maioria dos seus colegas de estudo.

Há neste trecho diversos elementos que merecem comentário. Como os sentimentos negativos de Paul em relação a si próprio são aceitos, pode começar a reconhecer algumas das suas possibilidades. Como encarou os piores sentimentos em relação a si mesmo, inicia-se então uma compreensão construtiva de que mesmo se essas autoacusações forem verdadeiras, não representam a imagem total. E interessante e típico que quando o psicólogo exagera a atitude de Paul, sugerindo que ele se sente "o mais inferior", Paul protesta, já deixando ver que a sua auto-apreciação não é inteiramente negativa. Também é interessante observar que ele implicitamente procura um elemento que lhe prove que ele próprio tem valor, quando diz: "E assim que eu sinto. Precisava ter uma base real para mudar de opinião nesse assunto." Seria completamente inútil se o psicólogo tentasse dar-lhe essa base. E apenas quando olha para os recantos mais sombrios do seu medo e da sua incapacidade e descobre que podem ser aceitos, que encontra a coragem para ver por si mesmo as razões para mudar de opinião.

Esta entrevista mostra igualmente como a experiência de catarse pode levar à compreensão. O reconhecimento dos sentimentos de Paul leva-o a revelar as experiências que os provocaram, num processo que o conduzirá gradualmente à autocompreensão.

Outro ponto significativo é o fato de que, enquanto Paul foi torturado pelos sentimentos de incapacidade, o seu único desejo era ser completamente "senhor da situação". A partir do momento em que esses sentimentos foram calmamente aceitos como constituindo simplesmente elementos da imagem total, o objetivo reduz-se: "Não há certamente razão para pensar que deveria estar no alto, mas julgo que há razões para não estar no ponto em que estou agora." Este objetivo é muito mais razoável, visando mais a um progresso do que à perfeição e provocando muito menos conflitos.

**A Resposta aos Sentimentos Ambivalentes:** Procurando estar vigilantes às atitudes emotivas do cliente, muitos psicólogos menos experientes tendem a manejar com maior dificuldade as atitudes que são ambivalentes e não claras. Já demos um excelente exemplo de uma atitude deste gênero no caso de Ted, já citado. Quando o cliente tem sentimentos conflitantes, quando exprime ao mesmo tempo o amor e a hostilidade, atração e repulsa, ou os dois aspectos de uma escolha dificil, é particularmente importante reconhecer com clareza que se trata de uma atitude ambivalente. Alguns exemplos desse reconhecimento expresso em afirmações do tipo: "Sente que gostaria de se dedicar ao comércio, mas a música é aquilo de que realmente gosta"; "Apesar da sua amargura contra o seu pai, você gosta dele"; "Você queria vir à consulta, mas por vezes ainda acha que é muito dificil"; ou, como no caso de Ted: "Não gosta da associação, embora ao mesmo tempo deseje realmente fazer parte dela." Dá-se um passo à frente na terapia quando ambivalências desse tipo são esclarecidas. O conflito está bem encaminhado para a solução quando o cliente descobre que se trata de um conflito entre opções nítidas. Pelo contrário, reconhecer apenas um dos aspectos desses sentimentos confusos pode retardar a terapia. Como vimos, no caso de Ted, a hipótese do psicólogo segundo a qual aquele só tinha sentimentos hostis para com a associação provoca a rejeição por parte de Ted da sugestão para abandonar o grupo. Reconhecer apenas uma atitude de hostilidade para com os pais, quando se exprimem igualmente elementos de afeição, pode dificultar ao cliente a manifestação mais completa desses sentimentos positivos. Por conseguinte, as atitudes ambivalentes precisam ser analisadas tão abertamente como os sentimentos positivos ou negativos, pois é através do seu esclarecimento que o cliente é capaz de encontrar uma solução para eles.

Não deve perturbar o psicólogo o fato de os sentimentos expressos estarem em direta contradição entre si. Muitas vezes, são esses sentimentos contraditórios que constituem as ambivalências mais importantes e que funcionam como a origem dos conflitos. Assim, por exemplo, um estudante fala do pai nos termos mais amargos. Não gosta do pai. Sempre se envergonhou dele. Foram as críticas paternas injustamente duras e condenatórias as responsáveis pelas atitudes de incapacidade que lhe paralisaram a vida. No entanto, depois de várias entrevistas deste tipo. reconhece lentamente que admirava os interesses científicos do pai, admirava o desprezo do pai pelas convenções, admirava o pai pela independência em face do controle materno que ele sofria. Estas atitudes são contraditórias, mas não no sentido de uma, ser verdadeira e a outra falsa. São ambas sentimentos verdadeiros, sendo a atitude hostil consciente e a atitude de admiração nunca antes abertamente reconhecidas pelo estudante.

Como ambas se exprimem abertamente na situação da consulta, o cliente é capaz de atingir uma apreciação emocional muito mais realista da relação com o pai e ver-se a si próprio livre de conflitos, cuja compreensão lhe era anteriormente inacessível.

Se, uma vez expressos os sentimentos, o psicólogo se abstém de uma identificação demasiado compreensiva e da aprovação dessa atitude, bem como de uma resposta crítica e reprovadora, o cliente

se sente livre para manifestar outros sentimentos contraditórios que lhe impedem um acesso claro aos seus problemas de adaptação.

**Atitudes para com o Psicólogo:** Em qualquer consulta psicológica que ultrapasse o plano superficial, é provável que o cliente manifeste, por um modo de expressão ou por outro, sentimentos positivos ou negativos em relação ao psicólogo e à situação de consulta. O terapeuta lidará com esses sentimentos de forma mais eficaz se puder reconhecer e aceitar com autenticidade o fato de essas expressões serem dirigidas contra ele, não como pessoa, mas contra a experiência terapêutica, em função do sofrimento ou da satisfação que nesse momento ela proporciona ao cliente.
O psicólogo, em relação à maior parte das atitudes positivas expressas, provavelmente pouco mais precisará fazer que aceitálas como uma parte incidental da situação. Por exemplo, no tratamento de uma adolescente, esse tipo de expressões surge muito frequentemente. Como veremos, algumas dessas expressões dirigem-se à experiência da consulta psicológica em bloco, outras ao psicólogo (que era um homem).

No início da terceira entrevista, a jovem observou que um determinado número dos seus problemas a preocupava, mas que não eram tão dificeis de enfrentar "porque espero por isso com antecipado prazer".

No início da quarta entrevista, disse: "Começo a sentir um prazer antecipado com isso." No final desta entrevista disse: "Odeio acabar, precisamente quando tínhamos começado." Na quinta entrevista, manifesta outro aspecto dos seus sentimentos: "Para dizer a verdade, nunca me senti tão bem desde que comecei com isso."

Um pouco depois, durante a mesma entrevista, declara: "Espero a quarta-feira para vir e poder falar das coisas." Acha novamente que a hora é demasiado curta.
No fim da terceira entrevista, o psicólogo diz: "Terminou a hora." Ela replicou: "Oh, essas duas palavras, não gosto delas".

Durante a sétima entrevista, fala de uma carta ao pai e lê parte dela. Parece emocionalmente bloqueada durante uns momentos e depois acrescenta: "Disse ainda o seguinte: 'Talvez faça de mim uma psicóloga. ' Bem, eu não ia dizer isso. Não pensava dizer isso. Mas pareceu-me durante todo o fim de semana que isso resumia todos os meus desejos. Acima de tudo, sempre quis fazer um doutoramento e sempre desejei trabalhar para as pessoas. Talvez um dia se surpreenda se souber que me doutorei em psicologia." O psicólogo responde que a sua experiência ali a levou a uma melhor compreensão de si mesma e das outras pessoas e que é isso o importante, quer ela siga, quer não psicologia. Estas reações são bastante típicas das expressões positivas que surgem durante as fases iniciais e

médias da consulta psicológica. Analisaremos em último lugar alguns dos sentimentos positivos que se exprimem nas fases terminais do processo.

Ao responder a estes sentimentos calorosos e de afeto, por parte do cliente, o elemento importante é que o psicólogo deve deixar o indivíduo livre para modificar esse sentimento sem nenhuma culpa. Essencialmente, a atitude do psicólogo deve ser: "Sente muito afeto por mim agora, mas pode chegar um momento em que se sinta ressentido e virá certamente o momento em que já não sentirá nenhuma necessidade desta relação." Embora seja bastante raro dar completamente esta interpretação, é esta a atitude subjacente a qualquer resposta que o psicólogo dê.

As atitudes negativas ou hostis para com a experiência terapêutica em bloco podem revelar-se nos atrasos às entrevistas (embora não se deva interpretar as dificuldades do trânsito como um sinal de resistência do cliente), ou pelo desejo de abandonar a entrevista antes da hora. Por vezes, o cliente revela essas atitudes pela incapacidade de discutir os seus problemas, mesmo se se estabelecerem previamente boas relações. Normalmente, essas resistências ocorrem porque o processo de consulta psicológica foi doloroso. Foram trazidos à consciência elementos que o cliente tinha relutância em enfrentar. Há decisões a tomar que são penosas. E natural que o psicólogo e a situação terapêutica se tornem uma coisa a evitar. Quando essas atitudes são absolutamente evidentes, o melhor é reconhecê-las do mesmo modo como se reconheceram quaisquer outras atitudes negativas que foram expressas.

Apresentaremos um exemplo e faremos a sua análise na seção seguinte. Embora se tenha escrito muito sobre a resistência à terapia, inclinamo-nos a discordar da maior parte das opiniões defendidas e a apresentar outra hipótese, suscetível de ser posta à prova segundo cremos, dado o aumento dos nossos conhecimentos acerca da terapia. Essa hipótese consiste em que a resistência à consulta e ao psicólogo não é uma parte inevitável, nem desejável, da terapia, mas surge principalmente das nossas técnicas deficientes para lidar com a expressão dos sentimentos e problemas do cliente. Mais especificamente, surge dos esforços inadequados por parte do psicólogo para acelerar o processo terapêutico, trazendo à discussão atitudes emotivas que o cliente ainda não está preparado para enfrentar. Quer esta hipótese seja correta, quer não, esta "aceleração" constitui um erro suficientemente frequente no tratamento para merecer uma análise específica na seção seguinte.

### 10.1. Alguns Riscos no Processo

Nos vários tipos de consulta psicológica ao acaso que se efetuam em muitas escolas, universidades e outras instituições que recorrem à profissionais com uma formação psicológica limitada no domínio da consulta psicológica, os erros na entrevista terapêutica são dificeis de reconhecer com segurança e as suas consequências são ainda mais dificeis de avaliar. E por isso que encontramos entre tais psicólogos poucas análises específicas dos erros e suas consequências. O tipo de consulta

psicológica elaborado ao longo deste livro acarreta uma responsabilidade muito mais grave. Trata-se de um processo mais ordenado e os elementos que interferem nesse processo são mais prontamente reconhecidos. E um processo mais eficaz na reorganização da personalidade e, nessa medida, os erros são mais sérios, mais prejudiciais. Por conseguinte, é importante fazer notar, em cada fase da consulta psicológica, os erros práticos que possam se tornar graves.
A maior parte do processo que consiste em "exprimir-se" é útil e tem poucas probabilidades de se extraviar. Quando o psicólogo tem dúvidas acerca da sua evolução correta, tem sempre a segurança de deixar o cliente falar. Mas há um risco que convém explorar a fundo.

**O Reconhecimento de Sentimentos Não Expressos:** Sublinhamos o ponto de vista de que o psicólogo deve estar atento para responder aos sentimentos do cliente. Deve-se sublinhar também que só devem ser verbalmente reformulados os sentimentos que forem expressos. Muitas vezes, o cliente tem atitudes que estão implícitas no que diz ou que o psicólogo através de uma observação perspicaz julga que estão implícitas. O reconhecimento dessas atitudes que ainda não surgiram na conversação do cliente pode acelerar o progresso terapêutico se não estiverem reprimidas demasiado profundamente. Porém, se forem atitudes reprimidas, o seu reconhecimento pelo psicólogo pode parecer ao cliente como uma ameaça, pode suscitar ressentimento e resistência e, em determinados casos, pode levar a interromper os contatos. Dois exemplos deste tipo de prática, um construtivo e outro prejudicial, poderão tornar a análise mais concreta.

Na quarta entrevista com Sally, a criança de doze anos que já mencionamos e cuja atitude era de resistência, ocorre o seguinte diálogo. Sally exprimia-se de uma forma muito mais livre do que nas primeiras entrevistas.

Subitamente, abriu a boca, tapou-a com a mão e disse: "Oh, esqueci-me!" Perguntei: "Que se passa?" "Esqueci-me que estava de castigo. Como não fiz a minha redação esta manhã, devia ter ficado quarenta e cinco minutos de castigo, mas esqueci-me. Oh, é uma coisa terrível! Que explicação vou dar? Quando não cumprimos o castigo, temos de ficar duas ou três noites da mesma semana. Mas o castigo não é realmente assim tão mau. Há muita gente e nos divertimos. Há muitos rapazes maus e é engraçado vê- los pregar peças no professor. Mas eu não queria fazer nada disso." "Mas às vezes tem vontade de proceder da mesma maneira." Levantou os olhos para ver se eu a estaria censurando e então concordou: "Sem dúvida." "Talvez gostasse de fazer mais do que faz, mas a educação não lhe permite."Concordou com a cabeça e disse: "Pois é!"

As duas últimas observações do psicólogo são observações perspicazes. Sally não admitira nenhum desejo de implicar com o professor e o psicólogo é levado a supor a existência dessa atitude apenas a partir do conhecimento que tem da situação total. Contudo, não há nenhum sinal de que isso seja prejudicial, e o sentimento foi trazido a uma consciência plena de uma forma muito mais rápida

devido a esse reconhecimento. E interessante verificar que o tema do diálogo muda imediatamente depois deste parágrafo, mas como o relato não é gravado, não podemos estar absolutamente seguros de como ou por que isso acontece. De qualquer maneira, estamos perante um caso em que o psicólogo reconhece abertamente um sentimento hostil que o cliente não expressara, sem que isso afete negativamente o processo terapêutico, tanto quanto o podemos saber. A título de hipótese, poderíamos dizer que não houve prejuízo porque a relação estava bem estabelecida e a atitude não era profundamente reprimida pela criança. Outro exemplo nos mostrará que uma técnica deste gênero pode ter consequências muito menos felizes.

Sam é um aluno brilhante do último ano do ginásio. Vai ao psicólogo explicitando que o faz por desejar analisar o seu projeto de entrar para a universidade, mas quando lhe é dada a oportunidade de falar livremente, dá a entender que o seu principal interesse em ir para a universidade é poder sair de casa. Fala então muitíssimo das suas reações perante o conflito entre os pais e a possibilidade de o seu lar se desfazer. Sente que nessa situação ele é posto de lado.

Apresentaremos longos trechos da segunda e da terceira entrevistas, porque embora pareça uma consulta psicológica fecunda e o psicólogo esteja atento às atitudes afetivas, os resultados são pobres. A razão reside claramente no fato de o psicólogo reconhecer demasiado rapidamente sentimentos que não foram expressos. Isto, como veremos, tende a atemorizar Sam, e torna-o receoso e hostil; a sua resistência aumenta intensamente na terceira entrevista e culmina com a interrupção dos contatos.

A segunda entrevista começa com um curto diálogo casual e depois o psicólogo alude à conversa anterior sobre a situação familiar (gravação).

**E:** O que pensou acerca da nossa última conversa, sobre os problemas que tinha em casa? (Pausa).

**C:** Oh... Ah... Não muito. (Uma longa pausa). A minha mãe está pensando em ir trabalhar para... E se não for, ela tem outras possibilidades, tentará explorá-las se possível.

**E:** Ela quer partir realmente?

**C:** Sim, com certeza; não tenho dúvida. Penso que partiria hoje se tivesse oportunidade, e essa oportunidade surgirá sem dúvida. Ela é assistente social. Não gosta de ouvir todo mundo falar dos seus casos, permanentemente. (Pausa).

**E:** Pensa que ela presta mais atenção aos casos do que a você?

**C:** Bem, eu... Mais ou menos. Oh, não sei... Não me preocupo com isso. Sei que gosta de mim, mas não é de maneira nenhuma exagerada. Isso se explica facilmente, ela vive mergulhada nesses casos, sabe.

**E:** Julga que é uma espécie de fuga em face da situação familiar? (Pausa). Qual é a atitude geral do seu pai com a saída dela?

Sam responde contando determinados conflitos entre os pais, com comentários do psicólogo. Sam resume a sua atitude:

**C:** Não creio que tenha uma inclinação ou qualquer coisa do gênero em relação a nenhum deles. Sei por experiência que o meu pai não se entende com as pessoas e a minha mãe, sim. Isso também é estranho porque o seu trabalho é lidar com pessoas. Mas acho que ele despreza as pessoas. (Pausa).

**E:** Tem ressentimento em relação a ele porque despreza você.

**C:** Não creio que me despreze... Bem, despreza-me um pouco, mas não como à maioria das pessoas. Ele fala como se a maior parte das pessoas fossem perfeitamente idiotas ou qualquer coisa do gênero. Não sei... isso me afeta um pouco. Porque eu não detesto ninguém, exceto um ou dois indivíduos. Todo mundo tem alguma coisa, não é?

**E:** Mas você o detesta profundamente, não?

**C:** Não, não penso exatamente que o deteste, eu não quero detestá-lo, mas ele não faz muito por isso.

**E:** Você quer fazer... Você quer agir como se esperaria naturalmente de um filho em relação ao pai, mas não consegue totalmente.

**C:** Sim, mas não sei como. E como se... Eu sei, eu tenho ouvido contar que há pais que brincam com os filhos e o que o meu pai fazia habitualmente era me dar o casaco e me dizer para sair. Naquela época não sabia, quer dizer, nunca pensava nisso, achava que era uma coisa natural, mas... (Pausa).

**E:** Foi apenas nos últimos tempos que começou...

**C:** Sim, quando comecei a sair e a olhar à minha volta, reparei que havia outras situações possíveis. (Pausa). Ele atribui todas as culpas à minha mãe. (Pausa).

**E:** Esse fato aumenta o seu ressentimento, não?

**C:** Oh, sim. (Pausa). Creio ter uma boa imagem de tudo, mas julgo que não se pode fazer nada.

**E:** Talvez não haja grande coisa a fazer por... Pela relação entre seu pai e sua mãe, mas talvez pudesse fazer qualquer coisa... Você pode fazer qualquer coisa pondo em ordem os seus sentimentos em relação a esse problema. É capaz de reconhecer abertamente esses sentimentos e de aceitá-los e, assim, não é tão dificil expressá-los e viver com eles.

**C:** Acho que sei o que sinto. (Pausa). Espero começar a gostar dele quando deixar de viver com ele. Sabe como é, quanto menos ficar perto dele será melhor... (Pausa). Gostaria que ele se inscrevesse num clube ou qualquer coisa do gênero. É estranho que não se junte a ninguém. Oh, de vez em quando telefonam para ele e pedem a sua presença para qualquer coisa e ele diz: "Não, estou com muita dor de cabeça" ou dá uma resposta semelhante. E então não telefonam mais. Não se interessa por nenhum jogo. Eu também não gosto, pelo que suponho que não se poderia esperar isso dele, mas ao menos podia... Oh, não sei... Ele nem mesmo vai à igreja e mesmo assim insiste para que eu vá.

**E:** Você não só não gosta da atitude dele com você, como também não se sente muito orgulhoso pela sua atitude em relação às outras pessoas?

**C:** Não. Cria-me sempre embaraços quando convido os meus amigos.

**E:** Julga que às vezes faz isso propositadamente?

**C:** Sem dúvida, eu sei que faz de propósito. Muitas vezes me incomoda na frente dos colegas chamando a atenção para um pequeno erro que cometi.

**E:** E isso o choca muito.

**C:** Suponho que está tentando que eu seja melhor ao proceder dessa maneira, mas esse não é um bom caminho. (Pausa). Também leva a mal que eu goste de arte. (Ligeiro sorriso). Julga que eu sou maricas por não ser como ele era quando estava em... Foi educado num sítio. (Pausa).

**E:** E aborrece-o esse sentimento que ele tem a seu respeito?

**C:** Não, não me aborrece quando ele não está perto de mim. Eu não sou capaz... Julgo que não penso nisso quando ele está ausente, mas quando está presente parece agir de uma maneira tal que não posso deixar de reparar.

**E:** E isso o incomoda muito.

**C:** Sim. Isso não acontece quando ele não está presente. Não creio que esteja em perigo de enlouquecer ou qualquer coisa do gênero. Podia ser bem pior, conheço muita gente que é bem pior...

A resistência do cliente aos comentários do psicólogo é evidente. A entrevista prossegue no mesmo estilo, esforçando-se o psicólogo no final da entrevista por fornecer a Sam uma interpretação intelectualista do seu comportamento, interpretação que não é aceita3. Na terceira entrevista, quando o psicólogo sugere que Sam pode falar o que quiser, este começa uma discussão abstrata do impulso criador em arte e não mostra vontade de falar sobre os seus próprios problemas. Quando se dá uma pausa, opsicólogo faz uma pergunta direta.

**E:** Que decisão tomou a sua mãe quanto ao trabalho?

**C:** Continua procurando. E descobrirá. Não sei. (Longa pausa). Ela gosta muito de discutir. Uma das discussões mais frequentes surge quando compramos bolachas: o meu pai gosta das redondas, a minha mãe das quadradas. É possível imaginar uma coisa mais disparatada? (Riso frouxo).

**E:** Tudo isso me parece muito mau. O que é que isso significa, no entanto?

**C:** Oh, cada um quer seguir o seu próprio caminho e... (Pausa). E muito simples. (Pausa). Isto nem tem comparação com algumas das cenas a que assisti. Bem, não gosto muito de falar nisto.

**E:** Preocupa-o muito, não é?

**C:** Sim, mas eu não gosto de falar nisto; não se pode fazer nada e...

**E:** Eu acho que se poderá fazer alguma coisa...

**C:** Bem, eu penso que o melhor é considerar a coisa como inevitável, como quando vai chover, mas... (falando entre dentes) em vez de tentar inventar uma maneira para parar com isso.

**E:** Bem, há, no entanto uma coisa que pode mudar o significado da situação para você. E claro que isso o preocupa muito e...

**C:** Oh, não me preocupa particularmente. Incomodei- me com isso e sofri algumas consequências, mas sinto a necessidade de uma companhia de outro gênero e eles não terão nada a ver comigo.

O psicólogo que desejar compreender a demarcação sutil, mas nítida, entre as técnicas de reconhecimento dos sentimentos que são eficazes ou prejudiciais deverá estudar cuidadosamente estas entrevistas com Sam. Nelas encontramos um modelo bem determinado de erros do psicólogo e da

resposta do cliente a esses erros. Em primeiro lugar, o psicólogo supõe acertadamente uma atitude de Sam que este não exprimira. Compreende intuitiva- mente que Sam está ressentido por causa da atitude do pai e põe em evidência esse sentimento: “Tem ressentimento em relação a ele porque despreza você.” Não está em dúvida a adequação desta afirmação. O próprio Sam a demonstra quando fala da falta de relações do pai. Mas a sua reação imediata a essa divulgação prematura da sua maneira profunda de sentir é rejeitá-la: “Não creio que me despreza” – embora se sinta então obrigado a admitir que em parte é verdade. Esta resistência aumenta cada vez mais à medida que as suas atitudes subjacentes são reveladas antes de estar preparado para reconhecê-las.

Se o leitor analisar os itens *5,* 9, 11, 17, 27, 29, *35,* 39 e o que o cliente diz imediatamente antes e depois, descobrirá que seguem um modelo idêntico. Em primeiro lugar, o psicólogo formula verbalmente o reconhecimento de uma atitude afetiva que o rapaz não expressara. A continuação do diálogo mostra que se trata de um reconhecimento correto. Depara, no entanto, com uma negação parcial (“Sim... mas”, item 18; “Não, não”, item 28, etc).. O cliente continua a exprimir os seus sentimentos, mas de um modo receoso e circunspecto, absolutamente distinto da expressão desinibida que encontrávamos no início do capítulo. O resultado concreto deste processo, repetido um certo número de vezes, é levar o rapaz a reagir contra a expressão dos seus sentimentos, a recear o diálogo aberto e, eventualmente, a abandonar a situação. Na terceira entrevista, evita os seus problemas, discutindo um problema abstrato.

Em seguida, evita os seus problemas, afirmando francamente que não deseja falar deles. Procura então escapar, mudando de assunto. Por último, evita os seus problemas abandonando a situação completamente, faltando à entrevista seguinte.

Com uma precisão quase matemática, encontramos um resultado diferente quando alteramos na equação o membro psicólogo. Nos raros casos em que o psicólogo reconhece adequadamente um sentimento que acaba de ser expresso, verificamos que Sam avança na descoberta mais profunda dos seus sentimentos. Os itens 21 e 23 refletem adequadamente os sentimentos que o rapaz exprimiu o desapontamento em relação ao pai, a sua falta de orgulho dele, a sensação de que o pai o aborrece e o faz sofrer intencionalmente. Em cada caso, a reformulação é seguida de uma revelação mais profunda. O item 25 é igualmente um reflexo do sentimento expresso nas palavras e, mais ainda, no tom de voz.

Ainda aqui, Sam progride mais profundamente na sua autodescoberta. Se este caso torna evidentes os perigos das tentativas prematuras para levar o cliente a enfrentar os seus sentimentos profundos, demonstra também que o fato de se restringir às atitudes do cliente leva quase indubitavelmente a uma catarse mais útil. Se o psicólogo for capaz de estar atento aos aspectos afetivos da expressão do cliente, se for capaz de responder a essas atitudes tal como elas foram expressas, sem andar muito depressa, conseguirá quase com certeza uma descoberta dos problemas fundamentais mais completa e construtiva.

**Erros Menos Importantes:** Há muitas outras maneiras, de tratar de uma forma deficiente a libertação dos sentimentos. E menos provável que provoquem resultados graves do que o erro analisado na seção anterior, embora possam travar o progresso da terapia. Por exemplo, o psicólogo pode reconhecer de uma forma inteiramente inadequada os sentimentos do cliente. Muito provavelmente, o cliente rejeitará esses pretensos esclarecimentos e não haverá prejuízo se o psicólogo aceitar simplesmente o seu erro e não discutir. A repetição de erros deste tipo levará o cliente a sentir que não é compreendido e atrasará sem dúvida o processo terapêutico.

Uma fonte frequente de perplexidade, especialmente para o psicólogo menos experiente, é o cliente que fala sobre os seus problemas de uma maneira tão confusa que as suas próprias atitudes perante eles estão longe de ser claras. Neste caso, é bom tomar consciência de que respostas perfeitamente neutras, tais como: “Acho que não entendi muito bem”, “Pode dizer-me um pouco mais sobre o assunto?” são muitas vezes adequadas para conduzir a outra expressão que torne os sentimentos mais claros.

Ficou provavelmente claro a partir do que se disse antes que, nesta fase da terapia, um erro do psicólogo consiste em falar demais. Para uma consulta psicológica mais eficaz, são as atitudes do cliente, não as do psicólogo, que necessitam ser expressas.

**Alguns Problemas Especiais**: Até agora, consideramos aqueles elementos das fases iniciais da consulta psicológica que são comuns à maioria dos casos. Há, contudo, certo número de problemas especiais que merecem a nossa atenção. O primeiro desses problemas é o de saber como encorajar a expressão e libertação de sentimentos no caso do cliente que não sente necessidade de ajuda e que foi forçado à situação de consulta.

**O Cliente que Resiste:** Já demos um excelente exemplo da maneira de abordar a entrevista no caso de uma adolescente que oferecia uma grande resistência. Uma nova análise desse trecho nos ajudará a indicar as técnicas que têm maior importância. Em primeiro lugar, o sentimento dominante desta cliente, denunciado por todos os seus atos e por todos os seus gestos, pelo silêncio e pelas palavras, era a hostilidade para com o psicólogo e tudo o que ele representava. Este sentimento foi amplamente reconhecido. Reconhecer que o cliente se opõe ao contato e tornar claro que esse sentimento é aceitável pelo psicólogo afasta em grande parte essa barreira à terapia. Em segundo lugar, quando a pessoa aconselhada resiste tão intensamente como Sally, certo grau de conversação em tom neutro (na discussão com estudantes, chamei essa técnica de “serradura”) toma-se necessário, evitando-se silêncios demasiado longos, embaraçosos e que aumentam a hostilidade. O psicólogo diz no fundamental: “Compreendo que me deteste e que lhe desagrade vir aqui. Aceito essa atitude da sua parte e considero-a natural. Podemos, se preferir, falar de temas que não a façam sofrer, e poderá decidir se deseja falar de coisas importantes.” Se se for capaz de manter esta atitude, se na hora certa a oposição

do cliente puder ser reconhecida e aceita, o psicólogo estará então facilitando na medida do possível a expressão do cliente. O êxito ou o fracasso desta atitude dependerá evidentemente de alguns dos fatores analisados no Capítulo 3. Muitas vezes, esses contatos neutros podem prolongar-se por duas ou três entrevistas antes de se registrar qualquer início real da expressão. Uma vez ou outra, o psicólogo fica sem saber se poderia ter tido êxito porque a sua paciência se esgota e começa a inquirir e a perguntar em relação a determinados aspectos do problema. Isto pode conduzir a uma informação de diagnóstico válida, mas é improvável que leve a uma reorganização psicológica por parte do cliente.

**O Cliente que Pede uma Resposta:** O Waterloo de muitos psicólogos principiantes é o cliente que apresenta o seu problema e depois pergunta: "Agora me diga o que devo fazer." Demonstramos repetidas vezes através das nossas entrevistas gravadas bem como através da experiência, que esses clientes não desejam uma resposta. Este é um fato que o psicólogo menos experiente tem muita dificuldade em aceitar. Enquanto não tiver feito várias vezes a experiência dessa situação, não compreenderá que uma pergunta desse gênero é feita, ou na esperança de levar o psicólogo a pôr-se do lado do paciente e a dar-lhe a resposta que ele já desejava aceitar, ou para utilizar o psicólogo como um símbolo da sua agressividade, no caso de ser dada uma resposta inaceitável do ponto de vista afetivo.

Na terceira entrevista com Sally, podemos encontrar um exemplo divertido e convincente. Sally formulara com muita liberdade os seus sentimentos em relação à escola. Ela acha que é estúpido e inútil estudar gramática. E igualmente absurdo estudar os ângulos e saber qual a altura de uma árvore, medindo a sua sombra e o ângulo. E continua: "Para que aprender tudo isso? Não vejo nenhuma utilidade nisso. Para que serve realmente saber a altura das coisas?" Nesse momento estava sentada na cadeira com uma perna dobrada, inclinava-se para mim e falava seriamente. Eu disse: "Quer de fato um exemplo da sua utilidade?" "Quero, sim." Resolvi responder à sua pergunta com receio de que ela tivesse a sensação de que eu fugia ao problema e de que a relação que começava a estabelecer-se não se deteriorasse antes de ganhar uma base estável. Então disse: "Bem, quando se acampa pode-se querer saber a largura de um rio e dessa maneira é possível calculá-la." Pareceu duvidar bastante de que isso tivesse qualquer valor e disse: "Ora, podia-se calcular mais ou menos".

Se os clientes fossem capazes de ser mais francos, muitos responderiam como Sally "Ora..." quando o psicólogo tentasse converter a experiência terapêutica numa sala de aula. Para compreender a razão da pergunta de Sally, temos apenas que seguir a entrevista um pouco mais adiante e ficamos sabendo que, ao fazer perguntas sobre matemática, o seu objetivo real era descobrir se o psicólogo estava do seu lado ou do lado da mãe.

Como a hora chegava ao fim, eu disse: "Bem, hoje falamos de coisas da escola e você se aferrou a coisas de que não gosta. Não pode fazer isso na escola onde os professores que a ouvissem a expulsariam." Com muito entusiasmo, replicou: "Não, não se pode!". Eu continuei: "Mas ajuda às vezes

fazer isso. E aqui, conversando comigo, pode falar de tudo o que quiser." Sally respondeu: "Oh, falo com os outros colegas às vezes e com a minha mãe. Mas ela (com ressentimento) acha que tudo na escola é razoável!".

Neste ponto, é evidente que se o psicólogo tivesse respondido a primeiras questões de Sally dizendo que as exigências da escola são muitas vezes absurdas, Sally teria ido para casa e utilizado essa observação como uma arma contra a mãe. O psicólogo, ao defender o ponto de vista de que as tarefas da escola têm a sua utilidade, colocava-se, sem o saber, ao lado da mãe e, num grau reduzido, aumentava a hostilidade de Sally para com a situação de consulta psicológica. Em qualquer dos casos, o psicólogo não progrediria no sentido do objetivo da terapia que é ajudar Sally a conseguir uma atitude mais construtiva na sua relação com a escola e com a mãe.

Se for necessário outro exemplo, poderemos recorrer à entrevista com Paul, já citada neste Capítulo, p. *135.* Paul fala do seu problema em enfrentar os pais e diz: "Você me aconselharia a falar-lhes sobre este assunto?" A resposta neutra do psicólogo, segundo a qual Paul poderia falar um pouco mais sobre a sua própria opinião, revela o fato de ele já saber que resposta devia dar e que projeta enfrentar os pais. Se o psicólogo, porém, tivesse estabelecido essa linha de conduta, Paul atribuiria a responsabilidade da decisão ao psicólogo e sentiria que estava sendo forçado a essa conduta. Se o psicólogo tivesse sido de opinião contrária, Paul teria mergulhado numa verdadeira confusão. O estudante que tem de conseguir uma resposta, a mãe que traz um bloco de notas e quer saber como deve tratar o filho para poder escrever – nem sempre é muito cômodo lidar com estas situações muito humanas. Contudo, o princípio para lidar com elas, o princípio coerente com a hipótese global deste livro é simples e de uma grande nitidez: reconhecer compreensivamente que o cliente sentiria grande satisfação em encontrar uma resposta para o seu problema, mas que a única resposta autêntica pode encontrar-se apenas na linha das suas próprias capacidades e do desejo de enfrentar a situação.

Um exemplo deste modo de lidar com a situação pode ser encontrado na quinta entrevista com a Sra. L., cujos problemas com o filho, Jim, de dez anos de idade, apresentamos no Capítulo 2. Na quinta sessão, a Sra. L. realizara consideráveis progressos na compreensão, mas inicia o diálogo contando uma discussão perturbadora entre ela e o filho a propósito de um vidro de tinta. Ele queria levá-lo para a escola e ela achava que não havia razão para isso. Jim tornou-se insolente, escondeu o tinteiro e ela bateu nele. A Sra. L. prossegue (gravação):

**C:** Disse-lhe então que me desse o tinteiro, mas respondeume que não queria dar. Então eu disse: "Bem, ou me dá o tinteiro ou bato em você de novo!" Não me deu e por isso (ri) voltei a bater-lhe. Ficou extremamente alterado – quase histérico. Mas eu não podia... Não sei. Não me parecia que devesse deixá-lo sair com o tinteiro. Por outro lado, um vidro de tinta parece-me uma coisa demasiado banal para provocar tal perturbação em casa. Agora lhe pergunto o que o senhor... Qual é a resposta?

**P:** Bem, duvido que haja uma resposta preparada, específica... Que conviesse a todos os casos semelhantes a esse. A senhora provavelmente também estaria bastante perturbada quando tudo acabou.

**C:** Estava terrivelmente perturbada e...

**P:** Ambos se sentiam excitados e, como disse, sentiam certamente que o início era uma banalidade, pelo menos.

**C:** Bem, contei depois ao meu marido... Eu... Ele... Ele estava... O rapaz excitou-se muito e chegou a soluçar, não conseguia respirar; levei-o então ao primeiro andar e coloquei-o no banho e deixei-o brincar – isso o acalma quase sempre. Dei-lhe depois um barco e lavei-o enquanto ele brincava. Eu disse ao meu marido quando tudo acabou que a culpa era provavelmente minha e que lamentava ter-lhe recusado o tinteiro de início, mas uma vez que tinha recusado, sentia que tinha de ir até ao fim (ri).

**P:** M-hm. E muitas vezes o caso, não é... Sentir que tem de continuar o que começou?

Temos aqui um tipo de situação que ocorre com muita frequência. Levanta-se um problema e a mãe quer saber "Qual é a resposta?" Quando o psicólogo evita a pergunta e, em seu lugar, responde ao sentimento expresso – "provavelmente também estaria bastante perturbada" – a mãe é capaz de continuar e de admitir que era tão culpada, se não mais culpada, que o filho. Para compreender o significado espantoso deste fato, devemos recordar a hostilidade que esta mãe manifesta em relação ao filho nas primeiras entrevistas e a perfeita segurança de que era ele o problema A resposta de fundo à sua pergunta não reside em nenhuma sugestão que o psicólogo possa fazer em relação à disciplina. É a própria mãe quem encontra a resposta essencial na sua atitude modificada de reconhecimento autêntico de que era tão culpada quanto à criança. E esta mudança afetiva subjacente que garante um tratamento das suas relações mais perfeito, mais sensível, mais construtivo daí em diante, seja qual for o tipo de problemas que surgir.

O psicólogo ajudou esta mãe a atingir essa resposta fundamental, rejeitando o papel de uma autoridade onisciente.

**Segurança: o que Pode Suscitá-la?** Em diferentes exposições dos princípios da psicoterapia, concede-se um grande lugar à necessidade de dar confiança ao cliente para evitar que a sua ansiedade ultrapasse os limites. Talvez seja oportuno um comentário em relação a este aspecto. Se o psicólogo teve êxito em acompanhar os sentimentos do cliente, em reconhecer e esclarecer as atitudes expressas, mas evitando o erro de ressaltar aquelas que o cliente ainda não está preparado para descobrir, é improvável que essa tranquilização verbal seja necessária ou possa ser útil. Há uma forma profunda de dar confiança que é prestada ao cliente todas as vezes que este menciona os seus impulsos e atitudes socialmente inaceitáveis. E esta segurança vem com a descoberta de que as suas revelações mais chocantes são

aceitas sem “choque” pelo psicólogo. Duvida-se que na maior parte dos casos seja necessária alguma outra forma de confiança. É apenas quando a consulta psicológica é deficiente, como no caso de Sam, e o cliente foi levado a descobrir atitudes não convencionais ou reprimidas antes de estar preparado para isso, que a segurança pode ser um apoio necessário da terapia.

Deve-se indicar que, em qualquer caso, o único tipo de tranquilização que poderá ser útil é o que alivia o cliente do seu sentimento de singularidade ou de isolamento. Saber que não é o único a ter sofrido com tais problemas, nem o único a ter sido dilacerado por intensos desejos conflituais, pode atenuar um sentimento de culpabilidade ou tornar o indivíduo menos ansioso.

Por outro lado, a confiança animada de que os problemas do cliente não são graves ou que é muito mais normal do que se sente, ou que a solução dos seus problemas é fácil, tem péssimas consequências em terapia. Nega os próprios sentimentos do cliente e impossibilita-o quase de exprimir plenamente na entrevista as suas ansiedades e conflitos e o sentimento de culpa, uma vez que se assegurou a ele que não deviam existir. Nenhuma dose de encorajamento anulará o fato de que eles existem.

### 6.2. Alguns Meios

Vários meios permitiram ao nosso conhecimento no campo da personalidade um grande avanço: manchas de tinta, séries de imagens, o emprego de figuras para construir situações dramáticas ou, então, os meios mais familiares dos testes de papel e lápis. Existem meios a que se possa recorrer para acelerar a terapia ou para garantir uma maneira mais adequada de enfrentar os problemas reais? Em nossa opinião, há ainda poucos desses meios, mas devemos chamar a atenção para aqueles que são bons para estimular a reflexão nesta linha. Técnicas específicas nunca podem ser um substituto de uma perspectiva coerente, mas podem, se escolhidas com critério, aperfeiçoar esse ponto de vista.

A utilização do silêncio pode, de uma forma bastante curiosa, ser uma dessas técnicas. Numa primeira entrevista, é provável que as longas pausas e os silêncios sejam mais perturbadores do que úteis. Contudo, nos contatos subsequentes, se a relação fundamental é boa, o silêncio por parte do psicólogo pode ser um meio muito eficaz. Muitas vezes, numa entrevista o cliente atinge o limite da expressão num determinado tópico: ou formulou completamente as suas atitudes ou, mais provavelmente, disse tudo o que estava preparado para dizer nesse momento. Sobrevém então uma pausa. Se o psicólogo muda então de assunto, levantando uma nova questão, corre o risco, como já dissemos, de orientar a corrente da expressão para uma área relativamente infecunda. Se, por outro lado, se limita a esperar, libertando a situação de tensões perturbadoras, continuando a tomar notas sobre a entrevista, acendendo um cigarro, ou por qualquer outra atividade sem importância, o encargo de reiniciar a conversa recai sobre o cliente. Frequentemente, isso conduz a um aspecto importante. Sentindo que

tem de dizer qualquer coisa para quebrar o silêncio, o cliente provavelmente descobrirá que o tema que primeiro lhe vem ao espírito tem uma relação importante com o seu problema.

Embora este meio, se é que podemos classificar assim, tenha um valor real, pode ser, evidentemente, mal utilizado. Talvez não seja muito útil com um cliente que resiste à consulta psicológica. Pode, todavia, ser útil quando o cliente tem dificuldade em apresentar na situação os seus problemas reais. Às vezes, silêncios fecundos podem durar sessenta segundos, como determinamos a partir das givações, desde que o psicólogo seja capaz de evitar qualquer embaraço mútuo na situação.

Alguns psicólogos encorajaram os clientes a que se exprimissem por escrito no intervalo entre os contatos. As notas autobiográficas ou as descrições de sentimentos em certas situações fazem parte destes meios. Parece-me que estas formulações escritas prestam-se talvez a um tipo de análise intelectual mais do que a uma concentração nos sentimentos presentes, mas pode haver maneiras fecundas de utilizá-las. Alguns psicólogos passam "trabalhos de casa" aos seus clientes para o período entre as sessões, temas sobre os quais devem refletir, aspectos da sua situação que devem observar.

Essas indicações podem ser altamente diretivas e, por isso, inutilizáveis segundo o ponto de vista que defendemos neste livro, ou basear-se nos próprios sentimentos do cliente e serem, portanto, úteis. Chassell pratica de uma forma bastante diretiva este tipo de indicações, dando ao cliente um exemplar do seu "Registro de variáveis da experiência" para que o estude durante os intervalos entre as entrevistas. Este meio inclui muitas questões sobre as relações afetivas do cliente com muitos aspectos da sua situação presente e passada – família, grupo social, situação sexual e adaptação profissional. No contato seguinte, o cliente pode falar sobre qualquer aspecto da situação total sugerido pelas questões apresentadas.

Um domínio que necessita ser explorado é a adaptação das técnicas da ludoterapia aos adolescentes e adultos. Essas técnicas oferecem uma forma fácil de expressão simbólica de sentimentos e conflitos, e podem ser adaptadas a indivíduos de idade, constituindo assim meios úteis. Conhecemos casos em que marionetes foram utilizadas com muito êxito por adolescentes para desempenhar dramas em que o seu conflito surgia apenas ligeiramente disfarçado. Murray e Homburger5 mostraram que os adultos, utilizando-se da construção de situações dramáticas com materiais de jogo, revelam as suas próprias atitudes afetivas num grau considerável. Tais meios exigem um desenvolvimento maior. Essas técnicas são úteis na medida em que deixam o cliente inteiramente livre para exprimir as suas atitudes e lhe proporcionam um meio cômodo e fácil de fazer isso.

### 10.1. Paralelo com a Ludoterapia

Indicou-se no início deste trabalho que não se tentaria analisar em profundidade métodos de abordagem tais como a ludoterapia, exceto na medida em que ilustrassem e esclarecessem o processo

terapêutico em geral. O paralelismo mais acentuado surge com relação a este problema de tomar livre a expressão. Se analisarmos casos típicos de tratamento pela ludoterapia, verificaremos que, na estruturação da relação, no reconhecimento dos sentimentos negativos ou positivos, na questão de exprimir plenamente as atitudes reprimidas e interditas, na aquisição gradual de certa medida de compreensão, a ludoterapia é muito semelhante a uma consulta psicológica de tipo verbal. De certa maneira, o processo é ainda mais claro porque recorre a meios não verbais.

O tratamento de uma criança de quatro anos e dos seus pais é descrito de uma forma muito interessante por Baruch e vamos citá-lo adiante. Note-se que quase todos os princípios essenciais que formulamos sobre a terapia surgem neste caso. O tratamento dos pais está claramente indicado e desenvolvido. A situação de jogo com a professora numa escola infantil muito moderna manifesta a permissividade e o calor a que nos referimos a propósito da consulta psicológica e indica igualmente os limites que ajudam a estruturar a situação. O aprofundamento gradual dos sentimentos, à medida que as atitudes são aceitas e reconhecidas, é muito sensível. O grau de agressão e de hostilidade é extremo, sem dúvida porque as repressões também eram. O aparecimento incidental de sentimentos positivos é dramático e impressionante. Os efeitos de toda esta libertação sobre a conduta têm o maior interesse.

Citemos este caso utilizando os próprios termos de Baruch:

Raymond tinha quatro anos e dois meses quando entrou para a escola infantil. Ficou aí três semestres. Quando entrou era extremamente ensimesmado. Não falava. Não brincava. Parecia insensível ao que se passava à sua volta. Segundo o pediatra, do ponto de vista da saúde fisica, não sofria de nenhuma anormalidade particular. A mãe mencionou que, em casa, ficava sentado durante horas sem se mover e parecia encerrado numa concha onde ninguém podia penetrar. Estava preocupada com o seu mutismo.

O aspecto mais importante suscetível de ter provocado tal desadaptação era o fato de haver entre os pais uma extrema tensão nas relações mútuas. Confessaram ao psicólogo que se odiavam. Insistiram, no entanto em que não brigavam em público, que eram firmes nesse ponto. A mãe bebia para se aliviar e batia na criança, transferindo para ela a hostilidade que sentia contra o marido. Perante o psicólogo, o pai e a mãe, em encontros separados, exprimiram a sua hostilidade. Falavam, irritavam-se, brigavam um com o outro. Demonstravam muitos dos seus ressentimentos. E à medida que o faziam, libertavam-se visivelmente, de modo que num espaço de seis meses eram capazes de se aceitar mutuamente partindo de um plano diferente – sem o peso de um ressentimento esmagador.

Eram igualmente capazes de aceitar a criança em moldes diferentes. A mãe já não se sentia vermelha de cólera contra ela. Podia aceitá-la melhor e ter mais paciência. A criança, porém, introjetara muito os sentimentos antigos para poder aceitá-los de uma nova maneira.

De início, deu-se a ele a oportunidade suplementar de um contato numa situação de grupo. Mas durante os primeiros meses tinha medo de quaisquer aproximações casuais. Tornar as experiências livres era claramente impossível dada a não utilização dos meios. No entanto, o fato de as obrigações serem poucas e as restrições em pequeno número talvez lhe tivessem dado um pouco de tranquilidade. Lentamente, viu-se que começava a confiar numa das professoras, mas foi apenas no terceiro semestre que essa confiança se tornou suficientemente profunda para lhe permitir uma livre expressão na sua presença. Foi só então que deixou o grupo sem entrar em pânico ao ficar só com um adulto. A criança começou a bater uma tecla da máquina de escrever da professora, dizendo "pi-pi, pi-pi", olhando de lado, com um ar tolo e uma sombra de desconfiança.

Percorreu a gama completa dos diferentes tipos de atividade no período subsequente. Exprimia a agressão fazendo da argila imitação das fezes. Várias vezes defecou no chão da sala em que tinha lugar o tratamento. Tomou-se exibicionista, mostrando repetidas vezes o pênis à professora e masturbando-se na sua frente. Por último, tentou fazer uma figura de barro grosseira e pediu ajuda. A figura tornou-se para ele a mãe. Machucava-a, pisava-a, urinava em cima dela, enfiava-lhe o pênis, arrancava-lhe as pernas, os braços e a cabeça. A professora manteve uma atitude de aceitação, Ela repetia que as crianças sentem muitas vezes raiva da mãe, que compreendia o que ele sentia, e que ele podia continuar a dizer-lhe e a mostrar-lhe isso. A criança tentou por duas vezes bater-lhe e sujá-la com a argila, mas aqui a professora impôs limites, sentindo que a relação estaria comprometida se permitisse realizar contra ela o que para ela simbolizava o mal. Atacar a única pessoa em quem podia confiar totalmente poderia levá-lo a um grande receio de abandono e a uma ansiedade e culpabilidade excessivas.

Finalmente, um dia, depois de uma orgia extrema em que mordeu, esmagou, despedaçou a figura da mãe, relaxou repentinamente. A sua voz assumiu pela primeira vez um tom de simpatia: "Oh, morreu, a coitada da velha má." Apanhou então a figura mutilada da mãe e murmurou com doçura: "Coitada. Foi atropelada. Chamem a ambulância. Coitada da velha má. Está completamente morta." Bate de leve na figura – "Vejamos o que ela tem dentro." Abre a figura de barro com as unhas. "Oh, tem sangue. Está saindo sangue. Ponham na ambulância." Volta a pegar na figura: "Eu não quero te bater, mãe." Volta-se então para a professora e pede-lhe para "consertar novamente a mãe". Enquanto conserta a figura, a professora explica que parece que a velha mãe morreu e talvez ali esteja uma nova mãe que ele quer.

Pega na figura. Trata-a como sua nova boa mãe. Uma das pernas que a professora colocara mal cai. Ele apanha e faz uma nova perna, modelando-a com cuidado. Foram estas as primeiras expressões positivas de ternura e de interesse pela mãe, durante a terapia. Um pouco mais tarde, no fim da sessão, em vez de desfazer a figura da mãe como fizera nos dias anteriores, coloca-a cuidadosamente num leito de argila, tapa-a delicadamente com o pano, dizendo com ternura: "Fica aqui." É evidente que, depois de

haver manifestado a sua hostilidade contra a antiga mãe, tornou-se finalmente capaz de aceitar uma nova mãe.

Surgiram grandes alterações no seu comportamento. Deixou de gaguejar. Começou a defender os seus direitos. Tornou-se abertamente agressivo em relação às outras crianças como refluxo do seu antigo ensimesmamento e submissão. Assume, com muito menor frequência, um ar estúpido e deixou de soltar tantos gritos agudos; é capaz de pedir qualquer coisa de uma forma afetuosa. E, sobretudo, é uma pessoa muito menos tensa, mais aberta, mais natural.

As experiências com a ludoterapia, do gênero desta que aqui descrevemos, confirmam a convicção de que a terapia é um processo muito definido que se desenvolve segundo algumas linhas fundamentais. É assim que as vemos realizadas nas mais diversas situações com empregados da indústria, com adolescentes num ginásio, com pais numa clínica, com crianças numa experiência de jogo, com jovens num instituto de orientação profissional – e com isso reforça-se a nossa convicção.

### 6.5. O Emprego que o Cliente Faz da Catarse

Em cada um dos trechos de entrevistas que citamos, está implícito, embora nem sempre salientado, o valor que assume para o cliente a expressão desinibida. Esse valor foi há muito tempo reconhecido e a nós basta citá-lo. Numa primeira fase, o cliente consegue libertar-se afetivamente daqueles sentimentos e atitudes que reprimia. É possível muitas vezes observar uma distensão fisica, o alívio da tensão fisica que acompanha essa catarse. Uma vez livre desses sentimentos que provocam a tensão, o indivíduo tem possibilidade de estar mais tranquilo e objetivamente na sua situação. A oportunidade de se exprimir livremente torna o cliente igualmente capaz de explorar a sua situação de uma forma muito mais adequada do que alguma vez fora capaz, na maior parte dos casos. Mesmo quando os fatores afetivos estão reduzidos ao mínimo, falar dos seus próprios problemas, numa atmosfera estudada para tornar desnecessária a atitude de defesa, tende a esclarecer as adaptações que cada um deve fazer, a dar uma imagem muito mais nítida dos problemas e das dificuldades, a atribuir às opções possíveis o seu verdadeiro valor em função dos sentimentos pessoais.

Não é apenas a situação que se esclarece, é também a autocompreensão do cliente. À medida que fala livremente sobre si mesmo, torna-se capaz de enfrentar os diferentes aspectos do eu sem racionalizações nem rejeições – o gosiar e o detestar, as atitudes hostis e os afetos positivos, o desejo de dependência e ao mesmo tempo de independência, os conflitos e motivações não reconhecidos, as suas esperanças e os seus objetivos realistas. Sob a pressão das situações da vida real, quase nunca é possível proceder assim. Tem de se manter em todas as situações uma espécie de “parede” defensiva. Mas na relação terapêutica, o cliente, liberto de qualquer necessidade de se pôr na defensiva, tem, pela

primeira vez, uma oportunidade de olhar francamente para si mesmo, de ir para além da "parede" e fazer uma apreciação autêntica.

À medida que descobre que o seu eu não convencional, o seu eu oculto, é tranquilamente aceito pelo psicólogo, o cliente é igualmente capaz de aceitar como seu esse eu até então escondido. Em vez da ansiedade, da preocupação e do sentimento de desadaptação, o cliente elabora uma aceitação das suas forças e das suas fraquezas como um ponto de partida realista e de confiança de um progresso para a maturidade. Em vez de lutar desesperadamente para ser o que não é, descobre que há muitas vantagens em ser o que é e em desenvolver as possibilidades de crescimento que são autenticamente suas.

São estes os valores da catarse que a tornam realmente terapêutica na consulta psicológica. O psicólogo esforça-se por criar uma atmosfera de liberdade em que o indivíduo possa se exprimir. O cliente descobre que a livre expressão lhe traz a libertação de novas energias no interior de si mesmo, energias que até então utilizava no reforço das suas reações de defesa. Mesmo se a consulta psicológica não ultrapassar esta fase de expressão livre, é útil e construtiva. E este fato que torna o tipo de terapia aqui descrito satisfatório, mesmo num contato breve, O psicólogo depara muitas vezes com situações em que sabe estar limitado a uma única entrevista ou em que tem a certeza de que não lhe será possível praticar um tratamento longo. A prática comum nesses casos é ser completamente diretivo. Dado que o tempo é curto, o psicólogo agarra rapidamente o problema tal como lhe aparece, aconselha, convence, orienta. Os resultados são quase inevitavelmente sempre maus. Se o psicólogo, porém, utiliza o tempo limitado ao seu dispor para levar o cliente a sentir-se livre e a exprimir as suas atitudes, os resultados serão positivos. O cliente parte certamente sem nenhuma solução artificial para o seu problema, mas com a sua situação mais claramente definida, e com a reconfortante certeza de que alguém o compreendeu e que, apesar dos seus problemas e das suas atitudes, o aceitou. E isto é mais adequado para enfrentar a situação do que partir da entrevista com muitos conselhos mal digeridos, irritado contra alguns deles, sentindo que errou em muitas das suas ações e menos seguro de si do que antes.

### 6.5. Resumo

Este capítulo procurou explorar mais profundamente o processo de catarse e analisar as diversas questões e problemas que surgem na condução desta fase da entrevista terapêutica. Um breve sumário do ponto de vista apresentado pode ajudar a estruturar os elementos.

Para uma consulta psicológica e uma psicoterapia eficaz, um dos principais objetivos do psicólogo é ajudar o cliente a exprimir livremente as atitudes afetivas que estão na base dos seus problemas de adaptação e dos seus conflitos. Na busca deste objetivo, o psicólogo recorre a vários

métodos que tornam o cliente apto a exprimir os seus sentimentos de uma maneira livre, sem inibições. O psicólogo esforça-se fundamentalmente em responder e reconhecer verbalmente os conteúdos afetivos.

Este princípio permanece, seja qual for o tipo de atitude afetiva – atitudes negativas de hostilidade, desânimo, medo ou atitudes positivas de afeição, coragem e autoconfiança, ou atitudes ambivalentes e contraditórias. Este método é salutar, quer os sentimentos do cliente se dirijam a si próprios, aos outros, quer ao psicólogo e à situação da consulta. Em cada caso, o psicólogo procura responder ao sentimento expresso, aceitando-o abertamente como um elemento do problema e da relação terapêutica. Evita o reconhecimento verbal de atitudes reprimidas que o cliente ainda não foi capaz de exprimir.

O cliente encontra neste processo uma libertação afetiva dos sentimentos até então reprimidos, uma maior consciência dos elementos fundamentais da sua própria situação e uma capacidade crescente para reconhecer os seus sentimentos de uma maneira livre e sem receio. Descobre também que a situação se esclareceu através desse processo de exploração e começa a perceber as relações entre as suas várias reações. E este o início e o fundamento da compreensão que analisaremos a seguir.

## Alcançar o *Insight*

A livre expressão de atitudes afetivas, seja qual for o valor que tenha para o cliente, não é de modo algum uma descrição completa do processo desenrolado numa consulta psicológica ou psicoterapia com êxito. O capítulo precedente ressalta bem este fato. A experiência da livre expressão de sentimentos até então reprimidos implica algo mais do que um sentimento de libertação. Essa experiência provoca inevitavelmente no indivíduo uma modificação na percepção de si mesmo. Isto ficou claro em alguns dos casos que citamos, e é verdade até no caso da criança que liberta os seus sentimentos através da ludoterapia. Pouco a pouco, ela consegue orientar-se de uma maneira nova e mostrar pela sua conduta que está desempenhando um novo papel. O objetivo deste capítulo é analisar essa nova percepção, a que chamamos *insight,* reconhecendo, contudo que está inseparavelmente ligada à experiência da catarse e que nela se baseia.

Na parte final do capítulo, veremos em maiores detalhes a descrição e o significado das experiências que classificamos como *insight* (compreensão). Neste momento podemos dizer que este termo implica a percepção de um novo sentido na experiência do indivíduo. Ver novas relações de causa e efeito, alcançar uma nova compreensão do sentido que têm os sintomas da conduta, compreender o modelo do próprio comportamento essa aprendizagem constitui o *insight.*

Trata-se de um processo dificil de analisar, efetivamente, em grande parte porque é descontínuo, raramente ocorre de uma vez só. Tal aprendizagem, possivelmente, só em parte se deixa exprimir verbalmente, ou então manifesta-se mais por atos do que por palavras. E um conhecimento adquirido em que entram elementos afetivos profundos, não apenas conteúdos intelectuais e que, por isso, não alcançam uma expressão verbal clara. No entanto, o *insight* é um aspecto extremamente importante da consulta terapêutica e, como tal, exige uma análise atenta. Constitui igualmente um aspecto pouco compreendido e muitas vezes gravemente deturpado. Por conseguinte, parece aconselhável um estudo cuidadoso da grande quantidade de elementos das entrevistas disponíveis, se quisermos que a nossa teoria seja realista.

### 7.1. O que Significa o *Insight* para o Cliente

**A Visão de Fatos Antigos Integrados em Novas Relações:** Com o objetivo de examinar algumas das diferentes facetas deste fenômeno do *insight,* consideramos em primeiro lugar um exemplo simples – quase microscópico – de um tipo de *insight.* A Sra. R. é uma mãe muito faladora, muito dificil de suportar, cujo filho, Isaac, de treze anos, é deficiente mental. A estrutura de conjunto da situação é demasiado familiar aos clínicos. O rapaz é manifestamente deficiente e o exame psicológico revela que o seu nível mental é o de uma criança de oito anos. A maior barreira a um tratamento construtivo do problema é o fato de a mãe nunca ter aceitado a realidade da deficiência mental do filho. E não por falta

de uma interpretação intelectual. Vários especialistas tinham-lhe explicado cuidadosamente a situação, sem um resultado apreciável. Mas quando essa mãe teve oportunidade de falar dos seus sentimentos numa situação de aceitação, começou a elaborar-se o *insight.* Uma passagem da parte final da primeira entrevista torna esse fato evidente (entrevista gravada). A mãe está falando da sua luta para defender a saúde do rapaz e para levá-lo a aprender.

**E:** Sente que tudo depende de você, não é verdade? Tem de obrigá-lo a comer, de obrigá-lo a aprender, a trazer a tipóia do braço (devido a uma clavícula partida), etc.

**C:** Não sei. Hoje, amanhã, e depois? Sabe, o tempo corre muito. Ele está crescendo e que poderá fazer? Absolutamente nada. Pede-me o que puder – quando lhe digo "como vai ser? Você não quer aprender a escrever e a ler", ele diz: "Vou dirigir um caminhão; posso pilotar um avião; posso colocar tapetes; posso colocar persianas." Tem sempre uma resposta para me dar sobre o que vai fazer. Eu lhe digo: "Não vai poder pilotar um avião se não souber ler nem escrever. Os instrumentos têm números." E depois eu não sei lhe dizer muita coisa sobre aviões.

**E:** Você acha que talvez ele não possa aprender algumas das coisas que gostaria que aprendesse.

**C:** Não acredito que ele não possa. Neste momento, talvez esteja cega; é o ponto de vista de uma mãe, compreenda, posso estar cega, mas não acho que esteja. Penso que Isaac tem um fundo refratário. Se eu pudesse chegar lá, penso que ele seria capaz, mas não sei.

**E:** Mas tentou durante anos ensiná-lo a ler, não tentou?

**C:** Talvez não tivesse me esforçado o suficiente.

**E:** Talvez tenha tentado demais.

**C:** Não sei, não sei. Fui ver um especialista de crianças que me fez duas perguntas e depois me disse: "Bem, deixe-o ficar em casa e cuide dele." Eu perguntei: "Tem alguma coisa grave? Diga- me a verdade!" (começa a erguer a voz). Gostaria de saber a verdade, então saberia exatamente como proceder e saberia como havia de decidir, se o devia pôr numa construção, ou em qualquer outra coisa! Diga-me a verdade!

**E:** (Com simpatia) Já não sabe a verdade?

**C:** (Muito calmamente – a voz muito alterada). Não quero saber. Não quero acreditar nela. Não quero saber. (Vêm-lhe as lágrimas aos olhos).

Que aconteceu nesta passagem? O essencial parece ser o fato de a mãe, de uma forma e devido a razões que analisaremos mais tarde, encarar fatos familiares integrados em novas relações. Não ficou conhecendo novos fatos em relação ao problema. O problema em si mesmo é uma realidade objetiva que não se alterou. Mas o problema, tal como ela o vê, alterou-se profundamente. No princípio, o problema é o que sempre foi, algo de exterior, embora afetando-a necessariamente. O problema é o seu filho e a sua deficiência. O problema são os médicos que não a ajudam e que se recusam a dizer-lhe a verdade. Subitamente, a situação altera- se. É a sua própria atitude que começa a ver como uma parte do problema e é a sua própria adaptação que ela reconhece ser dificil de realizar. Uma vez que se tornou consciente desse fato, como uma parte integrante do problema total, a sua própria conduta em relação à situação fica sujeita a um processo de transformação.

É indubitável que em muitos casos o *insight* assume este sentido para o cliente: um processo de se tornar suficientemente livre para encarar fatos antigos de uma nova maneira, uma experiência de descoberta de novas relações entre atitudes familiares, uma disposição para aceitar as consequências de elementos perfeitamente conhecidos. Como vimos nesta história da Sra. R., esse *insight* não pode ser conseguido a partir da simples expressão verbal; é uma experiência que o cliente realiza.

**O Aumento Progressivo da Compreensão de Si:** Devemos insistir em que estes aspectos do *insight* são apenas fases de um processo total de uma melhor compreensão de si. Esta compreensão alcança-se pouco a pouco, passo a passo, à medida que o indivíduo desenvolve uma força psíquica suficiente para suportar as novas percepções. Na nossa gravação, captamos um exemplo muito breve desse crescimento gradual que ilumina a questão global. Numa entrevista com a Sra. L., cujos problemas com Jim, um filho de dez anos, proporcionaram vários exemplos para a análise anterior, o diálogo indica que está prestes a reconhecer o seu papel na situação e, nesse momento, evita formulá-lo. É apenas uma semana mais tarde, na entrevista seguinte, que tem coragem suficiente para aceitar essa nova percepção e terminar a formulação iniciada oito dias antes. Na primeira de duas entrevistas, a Sra. L. cita um cumprimento a Jim – coisa rara – por determinado serviço que ele prestara. Isto conduz a uma discussão sobre o seu comportamento altamente irritante, que ela sente exigir castigo e o seu "bom" comportamento ocasional. A entrevista prossegue (gravação):

**E:** Pergunto a mim mesmo o que ele sentirá mais intensamente, se a sua reprovação em relação às coisas que ele faz ou se sentirá que por trás disso a senhora gosta realmente dele.

**C:** Não sei. Não sei o que ele realmente sente. Sei como falar-lhe, mas... Evidentemente que não disse recentemente, mas costumava dizer que nós não gostávamos dele porque o castigávamos. E quando ele dizia isso, eu lhe respondia: "Ouça, Jim, se eu não gostasse de você, não me preocuparia em nada com você. Você poderia fazer exatamente o que quisesse e, se eu não gostasse de você, ficaria

absolutamente indiferente. Não me preocuparia com o seu futuro, mas eu quero que seja uma pessoa de bem".

**E:** Às vezes as pessoas gostam da demonstração de um pouco de afeto e de amor, independentemente da sua conduta. (Pausa).

**C:** (Lentamente). Suponho que me esforcei tanto por corrigi- lo que não tive tempo para... Não sou por natureza uma pessoa muito afetiva com ninguém. (Pausa). A minha mãe reparava muitas vezes nisso em relação a ela. Nunca beijo ninguém, nem mesmo a minha mãe. O meu irmão sim e a minha mãe costumava dizer que eu não devia gostar tanto dela como o meu irmão. Precisamente nunca me preocupei com isso.

**E:** Sente que gostaria às vezes de mostrar mais afeição do que mostra?

**C:** (Rindo, quase gaguejando). Oh, não. (Longa pausa).

Como numa revelação lenta de um filme na câmara escura, podemos ver surgir nesta mãe uma nova compreensão quando pensa em voz alta: "Suponho, que me esforcei tanto por corrigi-lo que não tive tempo para..." É evidente que a conclusão da idéia seria "para ser terna com ele", mas a Sra. L. não é capaz de enfrentar, ou de aceitar, a autoacusação que isso implica. Tem de provar que não é afetiva, que a sua atitude para com Jim não é diferente da que tinha com a mãe. Quando o psicólogo procura ajudá-la a concluir a expressão incompleta, ri insegura e rejeita a idéia. Durante a semana seguinte, porém, essa percepção nascente continua a crescer, porque não se tornou defensiva em relação a ela. Como em todos os casos de autêntico *insight,* isso se torna um poderoso elemento para suscitar uma nova orientação. Na entrevista seguinte, não apenas cita o fato de a conduta de Jim ser melhor e de ela protegê-lo da censura demasiado violenta por parte do pai, e de se sentir menos nervosa, como consegue, nos minutos finais da entrevista, completar a expressão que iniciara na semana anterior.

"Talvez, disse ela, o maior bem para ele fosse receber afeto, amor e respeito, independentemente de qualquer correção. Ora, suponho que estivemos tão preocupados em corrigi-lo que não tivemos tempo para mais nada." Atingiu o ponto em que é capaz de enfrentar o fato de a sua própria falta de afeição, de o seu próprio desejo de castigar ter contribuído para fazer de Jim um problema.

Teríamos muito que procurar para encontrar um exemplo que nos dissesse mais sobre o desenvolvimento do *insight.* Em primeiro lugar, os contatos com o psicólogo deram-lhe progressivamente a segurança de que não precisa se defender contra nenhum ataque, direto ou implícito. Nesta nova liberdade, começa a perceber o seu próprio papel na situação. Mas não ousa dizê-lo pelas suas próprias palavras e rejeita a sua percepção quando o psicólogo procura facilitar-lhe a formulação. E a satisfação

que ocorre durante a semana seguinte de ter posto em ação essa nova percepção que lhe dá coragem para formulá-la integralmente por suas próprias palavras.

É quase desnecessário indicar que esta aceitação autêntica pela Sra. L. do seu papel na criação de um problema está muito longe de uma formulação fácil de idêntica atitude, assumida como defesa. Muitas mães chegam à clínica dizendo: "O meu filho é mau, e tenho a certeza de que a culpa é minha." Este é apenas melhor método de defesa por parte de uma pessoa inteligente. E uma experiência completamente diferente quando esses indivíduos *sentem* que participaram realmente na criação das dificuldades da criança.

**Reconhecimento e Aceitação do Eu:** O desenvolvimento do *insight* envolve muitas vezes não apenas o reconhecimento do papel representado, mas também o reconhecimento dos impulsos reprimidos no interior do eu. Enquanto o indivíduo rejeitar determinadas atitudes que descobre em si, manterá atitudes de compensação de caráter defensivo. Quando é capaz de enfrentá-las claramente e de aceitar como fazendo parte de si esses sentimentos menos louváveis, tende a desaparecer a necessidade de reações defensivas.

Podemos encontrar um excelente exemplo da evolução deste tipo de compreensão no caso de Cora, uma adolescente de dezessete anos, trazida à clínica e ao tribunal de menores devido ao seu comportamento indisciplinado em casa. A mãe era uma inválida, por vezes internada no hospital e num sanatório, O padrasto assumira a responsabilidade por Cora, mostrando uma atitude peculiar em relação a ela, com ciúmes dos companheiros desta e agindo de uma maneira tal que revelava um interesse sexual direto pela moça. Como a tensão em casa era elevadíssima, Cora foi colocada pelo tribunal num asilo e depois de um curto período pediu para falar novamente com o psicólogo com quem tivera alguns contatos quando fora chamada ao tribunal. Quando chegou, exprimiu o desejo de falar sobre a família e grande parte da conversa girou em torno do padrasto. Falou com indignação da maneira como ele controlava o seu comportamento, mesmo quando se encontrava no asilo e como ficava perturbado quando ela saía com um amigo. A entrevista prossegue:

Por último, o psicólogo disse: "Por que acha que isso aconteceu?" Cora disse: "Penso que faz isso por mesquinharia. Não posso compreender como é que a minha mãe não se opõe. Por que é que ela sempre acredita nele?" O psicólogo disse: "Falei com a sua mãe depois de você ter vindo para cá. A sua mãe falou sobre isso. Ela compreende. Talvez um dia lhe explique. Gostaria que lhe dissesse sobre o que eu e a sua mãe falamos?" Cora não mostrou nenhum interesse nisso, voltando a insistir na conduta do padrasto. "Penso que ele quer que eu fique em casa. Penso que ele quer que eu ajude em casa. Parece-me ciumento. Várias pessoas me disseram isso, o consultor também me disse o mesmo, não sei se se lembra de ter lhe contado. Não vejo de que é que ele devia ter ciúmes; ciúmes de quê? Odeia ver-me sair com um rapaz. Não sei como explicar isso. Penso que não regula bem. Às vezes, sim, outras, não. Não

gosta que eu saia com rapazes italianos. Não gosta que saia com nenhum rapaz. Tem ciúmes. Não compreendo isso. Se ele fosse um rapaz da minha idade, isso queria dizer que queria que eu saísse com ele. Mas ele está casado com a minha mãe. Não compreendo isso. Um rapaz me procuraria e diria o que tinha a dizer. Ele não. Mas age da mesma maneira. Ele age como se quisesse sair comigo. Por quê? Isso não pode ser verdade. Ele casou-se com a minha mãe. É dificil pensar nisso:' Estava muito perturbada e ficou em silêncio durante um longo tempo; ficou muito excitada e inquieta.

**E:** Fale-me um pouco mais sobre isso.

**C:** Não sei o que dizer. Parece-me terrivelmente injusto para a minha mãe, se for isso. Apesar de tudo, ele casou-se com a minha mãe. Não seria justo com a minha mãe. Não sinto nada por ele. Não vejo por que terá esses sentimentos. Enlouqueceria se ele me tocasse. Ele parece muito dedicado à minha mãe. Penso que seja. Compreendo que seja dificil para ele, estando a minha mãe no hospital. Se é assim, por que me escolher? Faria melhor em sair com alguém que não conhecêssemos, com qualquer mulher que não conhecêssemos.

**E:** Por que ele gostaria especialmente de você?

**C:** Não creio que seja por ser muito parecida com a minha mãe. As pessoas dizem que sim. Ele também diz que pareço. Eu, porém, não creio. Talvez pareça. Não se pode dizer mais nada. Horroriza-me – a minha própria mãe. A única razão seria por eu lhe fazer lembrar a minha mãe. Contou como a mãe era uma pessoa maravilhosa. "Casou-se com a minha mãe. Não devia sentir isso. Por que não diz nada? Por que isso comigo? A minha mãe está lá. Por que não lhe dá todo o seu afeto? Talvez porque eu sou nova, tenho melhor saúde, ou qualquer coisa do gênero. Não penso que se trata de sexo, por que... a não ser..." (houve uma longa pausa). "Sei que ele não podia ter relações sexuais com a minha mãe. Ela está doente. Nem sequer gosto de falar nestas coisas. Que há mais para dizer?"

A conversa segue na mesma linha, dedicada amplamente à análise do padrasto e da sua conduta. Dois dias mais tarde, Cora vem para a entrevista seguinte. Cora parecia muito séria quando chegou. "Sinto-me ainda confusa. Pensei e voltei a pensar. Parece impossível. E dificil acreditar. Posso ver o sentido disso. Tudo se conjuga, mas ainda não posso acreditar. Como pode ser isso, se vejo que tudo faz sentido?" O psicólogo explica-lhe um pouco como se pode compreender o que uma coisa é, sem aceitá-la do ponto de vista afetivo. Cora então disse: "E dificil acreditar que seja real. Isso nunca me passou pela cabeça. Não pensava nas coisas dessa maneira."

**E:** O que é que é dificil de acreditar?

**C:** E dificil acreditar, mas eu acredito. É dificil acreditar que as pessoas têm sentimentos como esse. Não parece uma coisa limpa. Quando penso nisso sinto arrepios. Não fazia parte da minha

educação. Deve ser o mesmo para todas as moças a quem essas coisas acontecem. A idéia de que o meu padrasto teria esses sentimentos. Não sou como a minha mãe. Não vejo por que havia de sentir isso. Não sei como dizer. Durante o resto da entrevista, falou dos conflitos familiares e do fato de não pensar em voltar mais para casa.

Cora faltou às duas entrevistas marcadas. Parecia perfeitamente razoável supor que o sofrimento desta crescente compreensão seria o principal fator da ausência a essas entrevistas. De fato, duas semanas mais tarde, chegou para a entrevista. Cora explicou que tinha se enganado nas horas da entrevista. “Não foi de propósito. Foi um acidente. Estive pensando em tudo o que dissemos na última vez. Tudo faz sentido, mas não posso acreditar.” O psicólogo disse: “Quando esteve aqui pela última vez, tentava responder à questão de saber qual teria sido a sua participação na origem desta situação:’ (Semelhante afirmação não está incluída no relato feito pelo psicólogo da entrevista anterior. Se esse problema fosse levantado pelo psicólogo, teríamos sem dúvida a explicação da ausência de Cora às entrevistas marcadas).

**C:** Não sei qual possa ser. Não sou capaz de pensar nisso.

**E:** Quando a sua mãe estava no hospital, o seu padrasto fazia-lhe coisas, dava-lhe presentes e comprava-lhe entradas para o cinema. Isso lhe agradava, não lhe agradava? Como demonstrava?

**C:** Oh, dava pulos e ficava muito contente. Talvez o abraçasse e beijasse. Por vezes mostro o meu contentamento dessa maneira. Beijei-o às vezes e fiz um grande rebuliço.

**R:** Fez alguma coisa por alguém que mostrasse prazer? Como se sentia’? Cora refletiu uns instantes e deu vários exemplos de ter feito coisas para a empregada. “Agradava-me muito que ela se sentisse feliz.” Refletiu durante algum tempo. “Talvez gostasse dela mais fortemente durante uns minutos depois disso.”

**E:** Voltemos ao tempo em que você e o seu padrasto estavam juntos e a sua mãe estava no hospital.

Cora citou coisas que o padrasto lhe fizera, de modo particular as entradas para espetáculos. “Nessa altura, fazia essas coisas para agradar à minha mãe, não a mim. Eu ficava contente e demonstrava isso. Ele gostava porque a minha mãe se sentia feliz. Quando ela se sentia feliz, ele queria fazer-me ainda mais coisas. Então sentia qualquer coisa por ele, o culto do herói. Não, suponho que não é exato. Era uma coisa diferente. Às vezes ele me parecia muito delicado; outras vezes não gostava dele. Também tinha ciúmes de que tivesse se casado com a minha mãe. Devia agradecer-lhe, mas pensava então que tinha o direito de que ele fizesse aquelas coisas por mim. Não, não era o culto do herói. Não sou capaz de dizer exatamente o que era. Fez coisas para mim que me agradaram. Supunha que era

uma espécie de Papai Noel. Fica-se sempre esperando quando alguém faz alguma coisa por nós. Depois a pessoa acaba por se cansar. Então se aprende como conseguir as coisas. Suponho que foi isso o que fiz. Aprendi como conseguir as coisas dele."

**E:** Que fazia?

Cora mostrou-se embaraçada, manteve-se calada muito tempo. "Oh, não sei. Tinha uma série de truques. Não era dificil fazêlo sair. Ele não gostava de ficar em casa. Fazia muita coisa. Quando queria sair com moças, escolhia aquelas de quem ele gostava." Calou-se durante um certo tempo e o psicólogo aguardava. Depois este disse: "Nada mais?".

**C:** Suponho que fazia um tom de voz terno e convincente, mostrando um rosto feliz, pois sabia ser essa a maneira de levá-lo a fazer as coisas.

Falou ainda um pouco sobre isso, mostrando-se cada vez mais embaraçada.

**E:** Quando queria que um rapaz a convidasse, que fazia?

**C:** Ficava provavelmente com um ar terno e inofensivo.

A seguir, disse muito rapidamente: "Não tenho consciência de tudo isso, mas suponho que procedia assim. Sei como assumir esse ar, mas nunca procedi assim com a minha mãe. Suponho que aprendi a comportar-me assim especialmente pensando em como conseguir o que queria do meu padrasto. Não tinha consciência de criar a situação." Voltou a analisar a idéia de que o padrasto gostava muito dela e a identificava com a mãe, repetindo: "Faz sentido, mas não acredito".

**E:** Gosta desta situação?

Houve uma longa pausa. Cora ficou muito vermelha, agitou- se e depois hesitou: "Não, mas gosto que o meu padrasto me dê atenção." Manteve-se depois em silêncio por longo tempo.

Embora o método do psicólogo nesta situação pareça muito enérgico e diretivo, o *insight* alcançado neste caso apresenta um grande interesse. Em primeiro lugar, Cora enfrenta com maior clareza a realidade do interesse sexual do padrasto por ela e, por conseguinte, as razões da sua conduta ciumenta. Pouco a pouco, porém, começa a reconhecer que foi ela mesma quem encorajou esse interesse especial por ela, tendo utilizado diversos artificios para levá-lo a manter esse papel de um velho "amigo". E interessante que enquanto o *insight* se limita ao comportamento do padrasto, fala dele com repugnância – "Não parece uma coisa limpa". Quando é capaz de reconhecer abertamente os seus

próprios sentimentos na situação, já não fala dessa maneira, mas enfrenta as suas atitudes ambivalentes para com ele. Na última entrevista, alguns momentos depois da passagem citada, o psicólogo pergunta:

"Quais os seus sentimentos em relação a ele?" Cora responde:

"Achava que era Papai Noel, mas odeio-o e ao mesmo tempo gosto dele também".

Num caso deste gênero em que a consulta psicológica revelou os conflitos presentes, tornam-se mais compreensíveis a conduta sintomática de rebelião, a delinquência sexual, a vadiagem e outras coisas semelhantes. Salienta-se também a importância do *insight* autêntico. Até Cora ser capaz de realizar um grau considerável de *insight,* todos os esforços terapêuticos eram inúteis. Com este *insight,* foi capaz de assumir um papel mais adulto e a conduta agressiva tornou-se menos necessária como substituição dos conflitos.

É evidente que o *insight* alcançado foi, sobretudo uma visão clara da sua relação com o padrasto, mas o *insight* mais dinâmico foi o reconhecimento dos sentimentos tabus dentro de si própria e o fato de que ela e o padrasto desempenhavam cada um a sua parte ao provocar a situação.

**A Sequência Evolutiva do *Insight*:** Os casos citados como exemplo referem-se a um *insight* parcial, estão longe de dar uma imagem adequada do processo do *insight* tal como ele evolui ao longo da série completa dos contatos terapêuticos. Para mostrar a variedade e riqueza do *insight* que pode se desenvolver, e também para sublinhar o caráter mais profundo e mais significativo do *insight* com o desenrolar dos contatos, consideremos o caso de Bárbara.

Bárbara é uma moça de dezesseis anos, aluna do último ano do ginásio, educada numa família de tradições religiosas severas. O pai é pastor e Bárbara tem por ele uma grande admiração, de modo particular pelo seu valor acadêmico. O pai é um indivíduo rígido, que nunca demonstrou muita ternura, mas que se orgulha das excelentes classificações escolares de Bárbara. A vida social de Bárbara fora extremamente reduzida, não devido a restrições familiares, mas porque ela própria reprovava, por motivos religiosos, a maior parte das atividades sociais dos adolescentes. No ano anterior tinha sofrido de uma "depressão nervosa" que aparecera, subitamente, provocando receios e sensações de opressão que muito perturbaram Bárbara. Era incapaz de ficar na escola e foi colocada em casa de uns parentes, durante algum tempo, a conselho do médico. Alguns meses depois da sua "depressão", veio à clínica para ajuda.

Durante um período de doze semanas, o psicólogo teve dezesseis contatos terapêuticos com Bárbara nos quais a moça trabalhou sobre muitos dos seus problemas. Após este tratamento, estava apta a voltar para casa e frequentar com êxito a escola. A gravação excepcionalmente completa destas entrevistas foi cuidadosamente analisada e as passagens seguintes representam a maior parte dos casos

em que parece haver de uma forma perfeitamente evidente um progresso do *insight* ou em que o psicólogo procurou interpretar a situação de modo a provocar um *insight* maior. E muito nítido o progresso que se dá a partir de um *insight* parcial e hesitante até um *insight* integral e seguro. O conteúdo das entrevistas não pode, evidentemente, ser transcrito num espaço limitado, mas as questões mais importantes surgem claramente nos diálogos em que o *insight* é evidente.

**Primeira e Segunda Entrevista:** Não se notam sinais de compreensão.

**Terceira Entrevista***:* Ao falar do pesado sentimento de responsabilidade que sempre teve, Bárbara diz: "Todas as oportunidades estão na minha mão se puder aproveitá-las. Eu quero abranger tudo em cada ocasião." O psicólogo observa: "Tem de ser perfeita, não é?" Ela replica: "Sim. As pessoas diriam: 'Cada um tem os seus defeitos. ' Eu não penso assim. Não sou capaz de encontrar nenhuma razão para isso. Eu achei que podia fazer tudo bem. Talvez... (pausa pensativa), talvez algumas dessas idéias sejam muito pesadas para mim. Será essa a razão da minha depressão?" O psicólogo perguntou o que ela pensava, e ela sentia que talvez houvesse uma ligação.

**Quarta Entrevista:** Bárbara mencionou que nunca tinha tido pelos rapazes mais do que um interesse fraternal, ao passo que uma moça que ela detesta tinha se colocado entre ela e um desses rapazes "com um ar apaixonado". A gravação continua:

Houve uma hesitação e em seguida disse: "Tenho que lhe falar do que gosto e do que não gosto?" O psicólogo respondeu: "Você avança quando fala do que sente." Ela prosseguiu: "Há apenas uma pessoa de quem eu gosto. Um rapaz aqui em L... Perdi-o quando nos mudamos para D. Talvez ele goste de mim. Não sei. Evidentemente não estou interessada em me casar e nunca pensei nele desse ponto de vista. O seu nome é Frank. Veio na noite passada com Jack, o outro rapaz que está me ensinando a dançar. Frank era mesmo mais do que um irmão para nós. Costumava vir a nossa casa e nós o conhecíamos muito bem. Gostava dele e pensei muito nele desde que deixamos..."

O psicólogo observou: "Esses sentimentos talvez tenham alguma coisa a ver com os seus problemas de dança e de corte do cabelo." "Talvez tenham. Ontem, ao pensar se devia cortar os cabelos, pensava como se fosse uma coisa que fizesse por Frank, mas tentei afastar isso do espírito." Riu-se de uma maneira despropositada e pouco segura. "Suponho que isso soa como paixão. Odeio admitir tal coisa. Luto contra isso, creia." Posteriormente, na mesma entrevista, depois de algumas observações confusas e de um longo silêncio, disse:

"Antes de tudo isso, acreditava no autocontrole, no domínio completo do espírito e dos sentimentos." O psicólogo analisa este ponto, afirmando que ela está lentamente aprendendo que não havia um controle absoluto do espírito e dos sentimentos; que para ela era dificil reconhecer que a parte

que rejeitava era uma parte de si mesma. Ela disse: “Conhece aquele lema: ‘Seja você mesmo’? Costumava ouvi-lo e não podia compreender. Não pensava que quisesse ser eu mesma, ou que soubesse o que significava isso. Suponho que agi dessa maneira enquanto não sabia exatamente como ser eu mesma”.

**Quinta Entrevista:** Referindo-se a uns projetos intelectuais extremamente ambiciosos que discutira com um dos seus professores, Bárbara diz: “Ele chamou-lhes idéias carregadas. Eu chamo a isso um pensamento de alta potência. Talvez me diga que eu devia ficar fora dessa matéria durante um ano.” O psicólogo respondeu: “Quer que eu lhe diga isso?” “Bem, eu ia fazer de qualquer maneira, quer diga sim, quer diga não.” O psicólogo observou: “Felicidades.” Bárbara prosseguiu: “Oh, mudei muitíssimo. Eu estava quase habituada a acusar os jovens de serem muito ‘cabeças ocas’. Quando voltar, vou a um espetáculo de vez em quando, vou ao cinema”.

**Sexta Entrevista:** Bárbara, depois de um período de bloqueio, conta como, depois de uma festa, “se modificou um pouco a relação fraterna com Frank. Beijou-me várias vezes e isso modificou as coisas”. Continua a falar sobre este incidente e acrescenta: “A maior parte das moças corre atrás dos rapazes... não sei... os meus sentimentos para com Frank são perfeitamente desinteressados. Faria tudo por ele. Evidentemente, não penso nele para casamento, não o escolheria. Desconfio que esteja apaixonada. No entanto, o amor e o casamento andam normalmente juntos. Não sei. Tento imaginar mentalmente o casamento, mas não há modelo mental. Na medida em que Frank está longe do meu ideal... evidentemente ele tem boas qualidades, mas de modo nenhum se aproxima do meu ideal. (Pausa). Não disse nada disso no princípio, embora fosse uma das coisas que mais me afetam.”

O psicólogo disse: “Não é fácil falar sobre os seus sentimentos profundos, não é verdade?” Num outro momento desta mesma entrevista, depois de o psicólogo ter feito o elogio dos progressos que estava fazendo, Bárbara disse: “Tentei encontrar a solução para tudo isso, mas não consegui nada. Ultimamente, tenho agido mais como sinto. Não quero dizer que tenha perdido o controle das minhas emoções, mas faço precisamente o que gosto de fazer. E por isso que eu sabia na última entrevista que ia lhe falar de Frank”.

Posteriormente nesta entrevista, diz que vai se dedicar à costura, ocupação que antes desprezava. O psicólogo observa que ela está nitidamente mudada, acrescentando: “Quando saiu de casa era uma menina.” Bárbara replicou: “Acha que sim? Sinto-me mais nova agora.” O psicólogo disse: “Penso que quando saiu de casa era uma menina que procurava se comportar de uma maneira muito, muito antiga. Agora acho que cresceu e o que está fazendo é tentar ser você mesma e agir segundo a sua idade.” Sorriu e disse: “Talvez. Sabe que na quarta-feira depois da entrevista aqui, percorri toda a cidade para encontrar um vestido exatamente como eu queria. Quando estava em casa, gostava desses vestidos com coisas escritas. Todas as moças tinham. Tinham listas dos seus amigos e toda espécie de

coisas tolas. Suponho que era o meu eu real que gostava desses vestidos. É evidente que nunca tive nenhum. Achava-os pouco dignos. Acho que havia em mim uma vontade de me divertir, mas não queria exprimi-la. Foi por isso que na quarta-feira decidi comprar um. Tive de correr a cidade inteira e quase fiquei com bolhas nos pés. Mas finalmente arranjei um." Mostra ao psicólogo um vestido que deixara numa cadeira quando entrou. "Está vendo, ainda não tem nada escrito, mas da próxima vez que vier já terá. Vai ter montões de coisas escritas." Aponta para a gola: "Aqui em cima estará: 'proibido tocar'".

**Sétima Entrevista:** Bárbara exprime o seu afeto pelo psicólogo afirmando que decidiu ser psicóloga. "É claro, há o problema de eu ser mulher. Suponho... há mulheres que façam alguma coisa em psicologia?" O psicólogo responde que existem muitas mulheres que ocupam as primeiras posições, e continua dizendo: "Detesta pensar que é uma mulher, não é verdade?" Ela respondeu: "Sim, parece que admiro tanto as qualidades masculinas que desejaria ser um rapaz. Talvez alguém devesse me corrigir e mostrar que posso ser uma moça como devo ser". Mais tarde, na entrevista, observou: "No momento da minha depressão, quando o doutor me disse que as minhas idéias e tudo o mais eram as de um homem de trinta anos, pensei que se tratava de um estímulo. Talvez, contudo, estivesse precisamente tentando ser masculina, quando tudo o que podia fazer era ser feminina".

**Oitava Entrevista:** A certa altura, Bárbara declara que algumas pessoas costumavam dizer-lhe que as ambições que tinha desapareceriam e que "se acomodaria". "Isso é necessário? É preciso que eu perca as minhas ambições? Julgo que faço mais as coisas que sinto, mas se fizer rigorosamente aquilo que sinto, aonde vou parar? Tudo isso é muito confuso." O psicólogo explica-lhe que, apesar de tudo, os progressos realizados não consistiam em fazer simplesmente o que sente, mas em dispor-se a aceitar os seus sentimentos. Fez-lhe notar que antes sempre tinha rejeitado qualquer desejo da sua parte de gozar o tempo ou de ser sociável.

Tinha negado a existência dos impulsos sexuais e o desejo de ter amigos. Negara ainda que quisesse parecer atraente ou cortar o cabelo curto como as outras moças. Agora atingiu uma fase em que é capaz de aceitar o fato de que tem todos esses sentimentos. E claro que isso não significa que vai seguir todos os seus impulsos, mas que não terá medo de si mesma ou dos sentimentos que descobrir existirem em si. Conclui dizendo: "Há um ano você não teria falado com o rapaz na reunião. Não teria admitido para você mesma que estava interessada nele ou que se sentia atraída por ele. Agora pode compreender isso. E evidente que o que fizer não será seguir simplesmente os seus impulsos, mas decidir até onde quer ir à linha desse interesse". Neste ponto, riu e disse que dificilmente confessaria a si própria em que medida aquele rapaz lhe despertara o interesse. "A verdade é que nestes últimos tempos tenho mais vontade de amigos masculinos." O psicólogo acrescentou: "E agora está disposta a admitir que tenha por eles tanto um interesse intelectual como um interesse por eles enquanto rapazes."

**Nona Entrevista:** Bárbara diz: “Não sei se se lembra de ter- lhe falado em crianças a primeira vez que vim aqui e de ter dito que não gostava delas. Gostaria de analisar isso um pouco”. Citou o seu desagrado pelas crianças pequenas e o fato de as crianças parecerem gostar dela. “Talvez o meu desagrado seja mais ou menos forçado. Talvez eu tivesse pensado que devia ser assim.”

**Décima Entrevista:** Bárbara fala com preocupação dos seus projetos de estudo e do fato de nem sempre conseguir as melhores notas. O psicólogo observa: “Tem ainda de ser perfeita se começa alguma coisa, não é verdade?” Ela replica: “Bem, tenho essa impressão às vezes. Sempre procurei ser a moça ideal, como se lê nos livros. As pessoas de idade sempre gostam de mim. Faço sempre as coisas direito, e as crianças também sempre gostam de mim. Desconfio que o meu problema seja os jovens.” O psicólogo explica que essa sua disposição de fazer as coisas direito para as pessoas de idade e para as crianças seja em parte devida à sua idéia de que não podia participar no grupo dos jovens da sua idade. Ela respondeu: “Acho que sim. Creio que os rapazes não gostam de moças de espírito missionário como eu. Não passava de uma moça cheia de idéias encantadoras. Bem, sabe o que eu quero dizer”.

**Décima Primeira Entrevista:** Bárbara analisa novamente os seus projetos de estudo, insistindo muito no latim, nas carreiras acadêmicas e outras coisas semelhantes. O psicólogo fala que isso seria um tipo de objetivo. Tivesse ela presente, no entanto que, ao longo das entrevistas, as suas maiores satisfações surgiram quando escolhera fazer algo que a assemelhasse mais aos outros jovens – o vestido, o cabelo curto, projetos de dança, etc. Ficou um momento imóvel e depois falou, mais para ela mesma do que para o psicólogo: “Talvez eu seja ridícula ao pensar nestas coisas. As outras pessoas não as apreciam. Não faço simplesmente para me mostrar. Talvez tudo isso que parece tão valioso seja afinal ninharia.” Pára e começa a rir: “Onde eu fui buscar esta palavra, ninharia!”.

**Décima Segunda Entrevista:** No meio da entrevista, ri e diz: “Quando vim aqui pela quarta vez, só falei de Frank. Isso deve ter lhe parecido terrivelmente idiota. Neste momento é como se não tivesse havido nada. Tenho a impressão de que estou pronta a deixá-lo quando voltar para D... Gostaria de vê-lo mais uma vez, mas quando voltar, vou me esquecer dele. Sabe, era uma espécie de martírio de amor. Acho que é assim que se diz. Agora rio de mim mesma. No princípio pensei que nunca venceria isso. Agora penso que encontrei alguém que ocupe o seu lugar quando voltar. Tenho ainda, no entanto, um lugar para ele no meu coração.” O psicólogo animou-a no sentido em que elaborava o problema no seu conjunto.

**Décima Terceira Entrevista:** Bárbara diz: “Haverá qualquer problema que não estarei enfrentando com firmeza?” O psicólogo responde que ela sabe melhor do que ninguém, se existem

problemas com os quais não tenha ainda se defrontado plenamente. “Pois bem, é o problema do casamento. Tenho as idéias ainda muito baralhadas. Não sei o que eu própria quero. É como querer escapar.” Continua a analisar de uma maneira absolutamente confusa a sua atitude indefinida com as crianças, o seu receio do parto, o seu medo de que o casamento interfira na carreira. Hesita um pouco e em seguida observa como está mudada. Encontrou por acaso dois números de *True Stoiy Magazine* e divertiu-se com eles. “E quando vejo alguém na rua, alto e elegante, isso também me interessa. Eu própria não sei o que quero.”

Um momento depois, prossegue: “Sempre gostei de companhia masculina, não tanto pela questão sexual, mas mais pelo companheirismo de espírito a espírito”. Hesita e diz: “Bem, aqui há qualquer coisa. Se tivesse de escolher como fiz a propósito do cabelo, para saber se quero ser rapaz ou moça, não sei neste momento o que escolheria.” Fala um pouco sobre algumas experiências durante o período da depressão e diz: “Talvez porque eu queria ser um rapaz, procurei fazer realçar o espírito. Tentei de alguma maneira misturar...”. Detém-se, perpiexa. “Não gostava das moças. Gostava dos rapazes, porque um rapaz era o que eu queria ser.”

O psicólogo disse: “Julgo que você sente que os rapazes eram superiores às moças.” Respondeu: “Sim, intelectualmente superiores. Parecia que eles podiam resistir muito mais do que as moças. Eu queria escapar à situação de ser mulher. Eu queria desenvolver o meu lado intelectual. Pensei que estava conseguindo e veio a depressão.” O psicólogo disse: “Talvez comece a ver agora que pode ser feminina e mentalmente superior.” “Bem, antes eu era toda alma e não tinha corpo. Fugia dessa situação tanto quanto podia. Creio que há algo a fazer em relação a isso.” Perto do fim da entrevista, diz: “Na *American Magazine* de uns meses atrás vinha uma espécie de teste sobre os traços masculinos e femininos. Respondi a esse teste e descobri que em todos os itens, com exceção de um, tinha dado a resposta feminina. Nesse momento fiquei furiosa!”.

**Décima Quarta Entrevista:** “Na última vez que vim aqui... Não ficou muita coisa clara nessa vez... Quando voltei de táxi, fui pensando na importância que isso tinha para mim. Penso numa quantidade de pequenas coisas que agora me vêm à cabeça, e daqui a pouco vou dizer todas para você.”

**Décima Quinta Entrevista:** Durante esta entrevista, Bárbara fala dos problemas que terá de enfrentar quando voltar para casa. “Os meus amigos vão perguntar: ‘Como vai? ’ Não gosto disso. Não posso dizer-lhes o que sinto e se disser que vai tudo bem, perguntarão por que é que não estou na *Young People’s Society*. Tenho a impressão de viver num mundo novo e sou diferente do que estava habituada a ser. Costumavam me pedir para rezar na Young People’s Society. Não quero agora essa atitude piedosa. Hoje li pela primeira vez a Bíblia depois de muito tempo. Parece realmente que as coisas mudaram. As coisas parecem ter para mim um novo significado. Mantendo o objetivo da perfeição, mas

de uma forma diferente. Antes, lia a Bíblia e encontrava nela razões para não dançar e para não fazer outras coisas, mas neste momento isso me parece diferente."

Perto do meio da entrevista, Bárbara declara: "Sabe, estive pensando no problema da feminilidade e vamos ver se consigo traduzir em palavras. Sou uma moça. Vou aceitar isso, não como um destino, nem com um espírito de submissão, mas pelo que isso significa de melhor. Se há um Deus, penso que Ele deve fazer o melhor. Posso ser uma mulher melhor do que se tentasse adquirir idéias masculinas. É possível que seja mais perfeita sendo eu mesma e desenvolvendo as minhas próprias capacidades em vez de procurar ser uma pessoa diferente. Vou aceitar isso como um desafio. Sinto ter quase perdido o sentimento de que queria ser um rapaz. Eu quero simplesmente ser eu mesma. Talvez antes de terminar, fique realmente contente por ser mulher. Vou aprender a cozinhar, vou ser uma boa cozinheira e fazer disso uma arte".

**Tentativa de Análise:** Fica evidente, mesmo ao leitor desprevenido, que a maneira de Bárbara perceber a si mesma sofreu uma profunda transformação durante a experiência terapêutica. Se fizermos um esforço de análise ou de agrupamento das novas percepções, elas parecem distribuir-se em quatro categorias. Bárbara acabou por aceitar uma visão mais realista das suas capacidades e da sua realização final. Foi capaz de conseguir uma aceitação dos seus próprios desejos sociais inibidos. Tornou-se capaz de admitir os seus desejos heterossexuais. Passou do repúdio completo ao seu papel feminino a uma aceitação quase total. Pode ajudar-nos a esclarecer o processo por que passou, e estabelecermos a lista, aproximadamente nos próprios termos da jovem, da sucessão das autopercepções em cada um desses domínios. O leitor poderá controlar a adequação dessas autopercepções, referindo-se aos elementos citados das entrevistas.

1º. **As Idéias de Bárbara sobre os Objetivos a Realizar:** (1) Terceira entrevista: "Talvez os meus antigos ideais fossem muito elevados"; (2) Quarta entrevista: "Costumava querer um autocontrole absoluto. Neste momento penso que quero ser eu mesma"; (3) Quinta entrevista: "Vou abandonar os meus ideais excessivamente elevados"; (4) Oitava entrevista: "Mas é uma perda real abandonar as minhas ambições fantásticas. Se for simplesmente eu mesma, aonde irei parar?"; (5) Décima entrevista: "Costumava querer ser uma moça simpática, ideal. Agora quero ser uma jovem com naturalidade"; (6) Décima primeira entrevista: "Os meus objetivos anteriores eram muito sublimes e elevados, eram 'ninharia'".

2º. **As Idéias de Bárbara sobre o Seu Eu Social:** (1) Quinta entrevista: "Não gostava dos jovens de cabeça oca. Agora admito ter alguns desejos 'levianos'"; (2) Sexta entrevista: "Habituara-se a reprovar as moças que usavam vestidos idiotas e pouco dignos. Admito agora que o meu eu real queria precisamente a mesma coisa"; (3) Décima entrevista: "Queria acompanhar os outros

jovens"; (4) Décima quinta entrevista: "Já não sou uma pessoal ultrasanta, com receio dos meus instintos sociais. Mudei muito".

3º. **As Idéias de Bárbara sobre os Seus Interesses Heterossexuais**: (1) Quarta entrevista: "Odeio essas ninharias do amor. Mas, na realidade, eu própria tenho uma paixão"; (2) Sexta entrevista: "O amor e o casamento andam juntos. Eu quero o amor, mas não o casamento. Que é que eu quero?"; (3) Oitava entrevista: "Interesso-me por rapazes e quero ter amigos. Sou agora capaz de admitir isso"; (4) Décima segunda entrevista: "Compreendo que o que tive eram primeiros amores. Vou procurar agora outros contatos que me tragam o amor".

4º. **As Idéias de Bárbara sobre a Sua Condição de Mulher:** (1) Primeira entrevista: "Não gosto de crianças. Não quero me casar. Queria ser homem, ou agir como homem"; (2) Sétima entrevista: "Odiava ser mulher. Talvez alguém me convença de que devo ser mulher"; (3) Oitava entrevista: "Talvez eu goste das crianças em vez de detestá-las"; (4) Décima terceira entrevista: "Não quero ser mulher, Mas, no entanto quero. Se pudesse escolher, não sei o que faria. Talvez tentar ser homem fosse à causa da minha depressão. Suponho que na verdade sou absolutamente feminina"; (5) Décima quinta entrevista: "Sou uma mulher. Vou ser uma mulher. Gosto da idéia".

Estas expressões são, sem dúvida, uma maneira grosseira, mas eficaz de mostrar a nova orientação que o *insight* suscitou ao desenvolver-se progressivamente. A transformação pode ser descrita de um modo mais formal. Durante o periodo dos contatos terapêuticos, Bárbara deixou de ser uma pessoa que acha que tem de ser perfeita que devia ser homem, que tem de refrear grande número de atividades sociais, uma pessoa que não gosta de "negócios amorosos", para ser uma pessoa que pode estabelecer com tranquilidade os objetivos a realizar, que deseja as atividades sociais, que procura os contatos heterossexuais e que aceita o seu papel feminino. Quer descrevamos esta transformação em termos de alteração dos objetivos, quer em termos de alteração da motivação, ou de liberdade em relação aos sentimentos reprimidos, ou de modificação na autopercepção, é evidente que a mudança constitui um fato extremamente significativo. Representa um processo com suficiente poder dinâmico para forçar a nossa atenção.

Os exemplos de *insight* dados até agora revelam que o seu sentido pode ser descrito de diferentes maneiras conforme os diversos casos. Isso pode querer dizer uma percepção das novas relações entre fatos antigos, o que se pode ilustrar novamente com a percepção de Bárbara de uma ligação entre a sua depressão nervosa, por um lado, e os seus ideais ultra-sublimes e o desejo de ser homem, por outro. Ou pode significar o confronto e a aceitação de atitudes e impulsos até então reprimidos. Pode significar a disposição de enfrentar e reconhecer o papel que tem representado. Quando consideramos o processo a partir da perspectiva do psicólogo, surgem imediatamente outros aspectos desta importante cadeia de experiências psicológicas.

## 10.1. Como o Psicólogo Favorece o Desenvolvimento do Insight

**A Técnica Fundamental:** Essa nova orientação e reorganização do eu, que exemplificamos com o caso de Bárbara, é, sem dúvida, o objetivo primordial da consulta psicológica. E natural que se coloque o problema de saber como o psicólogo poderá favorecer esse aumento da autocompreensão, essa nova orientação para novos objetivos. A resposta não pode deixar de desapontar o impaciente. A técnica fundamental que leva ao *insight* por parte do cliente exige do psicólogo um grau máximo de autorrestrição e não de iniciativa de ação. A técnica fundamental é encorajar a expressão de atitudes e sentimentos, tal como indicamos no capítulo anterior, até que suna espontaneamente uma intuição compreensiva. O aparecimento do *insight* é muitas vezes travado, ou até mesmo por vezes impossibilitado, devido aos esforços do psicólogo para criá-lo ou fazê-lo surgir. Não é certamente retardado nem tornado impossível com aqueles métodos de entrevista que estimulam a expressão plena das atitudes.

Note-se que embora essas técnicas sejam evidentes no caso de Bárbara, técnicas que analisaremos o *insight* mais profundo e mais útil, o *insight* que se revela mais eficaz na reorganização, é o que se exprime espontaneamente. Portanto, o objetivo principal do psicólogo é ajudar o cliente a abandonar toda espécie de defesa, toda impressão de que há atitudes que não se devem exprimir abertamente, qualquer preocupação com o fato de o psicólogo poder censurar, sugerir ou ordenar. Se este objetivo puder ser realizado, o cliente é livre para olhar para a situação total na sua realidade, sem ter de se justificar ou proteger. Toma-se então capaz de ver as relações com clareza e reconhecer os impulsos até então reprimidos no interior de si mesmo.

Esta linha de ação impõe muitas restrições ao psicólogo. A razão é simples. À medida que o cliente se revela a si mesmo cada vez de uma maneira mais plena ao longo das entrevistas terapêuticas, o psicólogo começa a elaborar o seu *insight* dos problemas do cliente. Não é raro que as linhas gerais da reação sejam relativamente claras para o psicólogo no fim da primeira ou da segunda entrevista. Há aqui uma grande tentação para a maior parte dos psicólogos, quer sejam psiquiatras, orientadores, quer assistentes sociais, de informar o cliente sobre o seu modelo de conduta, de interpretar as suas ações e a sua personalidade. Já vimos no Capítulo 2, p. 26, o tipo provável de recepção que esta atitude terá. Quanto mais adequada for a interpretação tanto mais provável será uma resistência de defesa. O psicólogo e a sua interpretação convertem-se em algo de temido. Resistir a esta tentação de interpretar muito depressa, reconhecer que o *insight* é uma experiência a realizar e não uma experiência que possa ser imposta é um passo importante no progresso do psicólogo.

De fato, pode-se dizer que, em relação ao psicólogo menos experiente, é mais seguro e mais satisfatório não empregar nenhuma técnica interpretativa ou outras específicas para a promoção do *insight.* Se o psicólogo reconhecer devidamente as atitudes do cliente, ajudar no processo de

esclarecimento dos sentimentos e favorecer a livre expressão, uma nova compreensão virá espontaneamente e poderá ser reconhecida pelo psicólogo quando surgir. Há, no entanto, outros tipos de esforço por parte do psicólogo que parecem favorecer o desenvolvimento da autocompreensão do cliente e que merecem a nossa atenção.

**Exemplos de Técnicas que Esclarecem as Relações:** Sob certas condições, é possível interpretar para o cliente alguns elementos que tenha revelado. Quando a interpretação se baseia exclusiva- mente nas formulações apresentadas pelo cliente e quando a interpretação é apenas um esclarecimento daquilo que ele já descobrira sozinho, este método pode resultar. Já demos um exemplo deste tipo de interpretação no caso de Bárbara (oitava entrevista, p. 190). O psicólogo resume muitas coisas que Bárbara apresentara nas entrevistas, indicando que quando anteriormente ela negava que tivesse quaisquer sentimentos sociais ou sexuais, pode agora aceitar essas atitudes como fazendo parte dela própria. Bárbara não apenas aceita esta interpretação como ainda a amplia. Esta aceitação é importante. Se uma interpretação não for completamente aceita, cria resistências e é de um valor muito duvidoso em terapia.

Para dar uma visão mais concreta dessas técnicas utilizadas pelo psicólogo, vamos citar uma passagem da quarta entrevista com Herbert Bryan, um jovem de quase trinta anos2. Bryan procurou a clínica porque sofria de uma série de perturbações neuróticas – dores fisicas sem origem orgânica, letargia e desânimo que o tornavam ineficaz, uma ausência geral de êxito que ele atribuía à sua neurose. Tinha um espírito filosófico brilhante, tinha lido muito de psicologia e aplicava os termos psicológicos livremente e de maneira apropriada. Durante as primeiras entrevistas, analisou em termos extremamente abstratos e intelectuais as dificuldades que o perturbavam. Ao longo da quarta entrevista, revelou espontaneamente que sempre se sentia bloqueado perante um “papel viril, enérgico”, tinha tendência para se refugiar nos sintomas neuróticos, que nitidamente o satisfaziam de certa maneira.

Passou então em revista todos os esforços que fizera no passado para se desembaraçar desses sintomas. Continua, na parte da entrevista a seguir citada, a reconhecer com toda a clareza a escolha que tem à sua frente – persistir no papel neurótico ou lutar por uma adaptação normal. O leitor pode observar como o psicólogo ajuda a desenvolver a compreensão, reconhecendo claramente os sentimentos expressos por Bryan, esclarecendo a escolha que este enfrenta e interpretando também algumas relações presentes na sua situação. A entrevista foi gravada.

**E:** O que o traz até o presente quando você...

**C:** Sim, quando decidi consultar você. Como já falei anteriormente, sentia que os esforços da minha parte não eram sinceros, de outro modo... De outro modo teriam atuado e o que estava fazendo

não passava em certa medida de um alimento para a minha imaturidade. Julguei por isso que uma pessoa experiente me indicaria a chave para poder realizar a mudança.

**E:** Pelo menos uma parte da chave, a que hoje se refere, parece estar no reconhecimento perfeitamente claro da escolha que tem a fazer. Quer dizer, você expôs, sem dúvida com toda a nitidez, o contraste entre avançar, o que implica responsabilidade e envolve tanto a satisfação como a insatisfação, e regressar à possibilidade mais fácil de viver com os seus sintomas.

**C:** Em última análise, isso quer dizer que me agradam os sintomas neuróticos, mas que os respeito menos.

**E:** Sim, é uma boa maneira de...

**C:** Em outras palavras, suponho que começo a dar mais valor ao respeito por mim, pois de outro modo isso não valeria nada.

**E:** Exato. Disse que o fato que o trouxera pela primeira vez aqui era o quadro geral; neste momento, qual a motivação para modificá-lo? Bem, numa larga medida, a motivação da mudança provém de um reconhecimento muito mais nítido da sua parte do aspecto da situação global que está disposto a manter a partir de uma base permanente.

**C:** Tenho uma maneira filosoficamente sutil de enganar a mim mesmo em relação a isso e que devo mencionar. Evidentemente, como filósofo, sei que não há maneira de avaliar os valores. Sei que qualquer tentativa para afirmar que uma determinada escala de valores é superior a outra desemboca numa de duas soluções. Ou é uma tautologia lógica, em que se repete a mesma idéia através de palavras diferentes, dizendo: "Pois bem, estes valores são melhores por isto e por aquilo" e o que se está realmente dizendo é que são melhores porque são melhores; ou então se retorna a uma espécie de *fiat* – talvez um *fiat* divino; "Estes valores são superiores porque Deus disse que são" ou qualquer outro tipo de fiat naturalista, e que evidentemente não são filosoficamente demonstráveis. Por isso, quando me vejo avaliando os valores mais desejáveis do ponto de vista intelectual, isto é, quando me descubro avaliando qual o papel justo, outra parte de mim diz: "Bem, você não pode demonstrar que essa escala de valores é superior." Tenho tal culto filosófico que se pudesse provar... Se houvesse um metro cósmico, uma espécie de absoluto cósmico... Algo comparável à confiança absoluta em Deus por parte da pessoa religiosa... Teria uma prova filosófica de que uma escala de valores é rigorosamente superiora outra, mas desta maneira eu sei que não há uma prova filosófica desse gênero ou pelo menos eu não a descobri. Nunca podemos demonstrar os valores... Temos sempre de assumi-los. Penso que como filósofo deve estar de acordo comigo.

**E:** Não sei se será como filósofo, mas concordo certamente com você que nas situações deste gênero não creio que haja nenhuma prova que se possa apresentar para demonstrar que um determinado campo de valores é superior a outro.

**C:** Nada fora do universo. Tudo tem de estar dentro de nós mesmos.

**E:** Isso nos faz voltar ao eu puro e simples, não é? Aqui temos duas vias; qual prefere? Trata-se de uma escolha pessoal e, provavelmente, não filosófica.

**C:** Sim. Em outras palavras, eu não posso, não posso olhar para o cosmos e dizer: "Agora, qual das duas vias tem a sua aprovação?" Não posso...

**E:** Pode, se algumas pessoas fazem isso, mas é duvidoso que isso resolva realmente o problema.

**C:** Sim, imagino que quando uma pessoa realiza uma mudança, pensa muitas vezes que ela realiza para Deus, mas efetivamente ela faz para ela mesma. (Pensativamente). Bem, talvez não tenha necessidade de nada exterior no cosmos, então.

**E:** Pois bem, é uma oportunidade de entrar suficientemente em si mesmo.

**C:** Sim, é um bom momento. A minha pesquisa filosófica de algo no cosmos para justificar a minha escolha de uma das vias era realmente a procura de uma coisa que eu sabia nunca encontrar.

**E:** M-hm.

**C:** Tenho inteligência para saber que nunca encontraria uma ordem cósmica para tomar um determinado caminho. Isso me permitia utilizar a ausência dessa ordem cósmica como uma racionalização da minha própria falta de motivação.

**E:** Nada de errado na compreensão de si mesmo quando liberta.

**C:** Bem, suponho que é a primeira coisa: "Conhece-te a ti mesmo".

**E:** Exato.

**C:** E o que vou fazer agora... Isto é, não vou procurar uma prova para os meus valores, mas avançar e assumir aqueles que possam me dar maior respeito por mim e satisfação.

**E:** Aqueles que mais profundamente quer. Penso que se trata de uma opção real e que os diferentes indivíduos seguem caminhos diversos. Há como sabe determinadas satisfações associadas com... Bem, com a fuga da vida, com a construção de coisas que tornem desnecessário sair, lutar e assumir algumas responsabilidades. Alguns indivíduos escolhem essa via. Por outro lado, existem certamente satisfações ligadas a uma via mais dura.

**C:** Penso que o meu condicionamento religioso me tornou de certa maneira dependente de uma espécie de sinal cósmico. Inicialmente, tinha de depender da aprovação de Deus. Como perdi a fé numa divindade personalizada, procurei os sinais na natureza e noutras coisas semelhantes. Mas tenho de aprender a assumir os meus valores sem uma justificação exterior. Isso se reduz ao que quero realmente. (Pausa). Acho que é uma batalha renhida.

**E:** Também penso que sim. Para ser totalmente franco com você, penso que muito renhida.

**C:** Não se trata unicamente de um otimismo simplista e dizer: "Bem, agora a minha melhor opção é seguir este caminho."

**E:** Não.

**C:** Não penso que seja isso.

**E:** Não. Penso que toda a sua experiência mostra que é uma escolha realmente rigorosa.

Temos neste caso um bom exemplo da cooperação entre o psicólogo e o cliente que leva à mais profunda compreensão. A primeira resposta do psicólogo citada neste trecho implica o reconhecimento de um sentimento que foi expresso no início da entrevista, mas implica igualmente uma interpretação mais clara do fato de o cliente estar enfrentando uma opção, com as satisfações que resultam de uma ou de outra direção seguida. Esta aceitação leva Bryan a uma compreensão extremamente significativa de que lhe agradam mais os sintomas neuróticos, mas que tem menos respeito por eles, uma bela expressão do conflito fundamental entre os desejos infantis e os desejos adultos. Como o psicólogo reafirma a idéia de que ele está diante de uma opção, o cliente recua um pouco, fazendo notar que nada pode demonstrar que a via que leva ao desenvolvimento é superior à que escapa para os sintomas neuróticos. Quando este sentimento de certo desalento é aceito e reconhecido, o cliente chega gradualmente à compreensão mais profunda de todas, de que talvez as forças que permitem a escolha residam nele próprio que ele tem em si mesmo a capacidade para crescer e ser independente.

Aqui temos um tipo de resposta do psicólogo que aumenta o *insight.* Não é feita nenhuma interpretação que não seja aceita pelo cliente. A grande maioria das respostas do psicólogo limita- se a reconhecer e a reforçar o *insight* já conseguido pelo cliente. Note-se que, quando se segue este

processo, o *insight* alcançado é novamente aplicado a uma outra situação, como se vê no momento em que Bryan enfrenta o fato de que a sua procura de uma "prova cósmica" era apenas uma racionalização que servia para pôr de lado toda opção real. Note-se igualmente que o psicólogo não tenta pesar sobre a escolha do cliente, mas observa que existem satisfações tanto em ser neurótico e fugir das dificuldades como em ser mais adulto. Como já indicamos, anteriormente, a terapia autêntica confia como motivação nos impulsos para o crescimento e para a normalidade que existem em todos os indivíduos. Se esses impulsos não forem suficientemente fortes para tornar possíveis escolhas positivas quando estas foram claramente apreendidas, é duvidoso que se possa esperar uma terapia com êxito.

Como as técnicas que o psicólogo emprega para favorecer o *insight* são delicadas e como a linha entre a interpretação com ou sem êxito é dificil de estabelecer, daremos outro exemplo do procedimento do psicólogo. Neste exemplo, o psicólogo é muito apressado, não espera pela expressão espontânea do *insight* e tem tendência para apresentar uma interpretação direta. Como consequência, o resultado global é menos satisfatório e, embora o *insight* tenha certamente aumentado numa certa medida, pode-se colocar o problema de saber se o *insight* foi autêntico e permanente. Paul, o estudante a que já fizemos referência, passou uma parte da sua segunda entrevista analisando o fato de ter herdado aptidões que não desejaria – aptidões musicais e literárias – e não possuir as que queria. Detesta os seus interesses musicais e literários porque estão ligados à vida afetiva. Na sua adolescência foi ridicularizado e humilhado por ter interesses de "maricas". A entrevista prossegue (gravação, com os itens numerados para mais fácil referência):

**P:** Sente que seria muito mais feliz se fosse exatamente como os seus colegas, menos emotivo.

**C:** Está certo. Evidentemente, gostaria de ser... não, de não experimentar esse receio. (Pausa). Gostaria de ser calmo e de ver sempre claro em todas as situações.

**P:** Em vez de tudo isso, acha que é muito emotivo.

**C:** Fico perturbadíssimo. (Ri, seguindo-se uma pausa).

**P:** Tem pensado muito nisso. Qual é o seu ideal de pessoa?

**C:** Bem, talvez um cientista. E uma pessoa assim que considero ideal, de preferência um fisico ou químico, ou um engenheiro ou alguém que sirva à sociedade, construindo ou fazendo coisas mais úteis. Gosto de tudo o que é moderno.

**P:** Alguém que lide apenas com coisas, não com emoções.

**C:** E isso, algo de palpável.

**P:** Gostaria realmente de resolver esta dificuldade sendo uma pessoa muito diferente do que é.

**C:** Sim. É por isso que estou numa Faculdade de Engenharia. Tenho uma oportunidade para... pois bem, para fazer uma experiência comigo mesmo e ver realmente as aptidões que tenho neste campo. Não são assim tão más, mas faltam-me algumas muito fundamentais a um bom engenheiro; isto é, ser calmo, direto e esquecer o que me vem à cabeça. Um bom engenheiro não é emotivo, seria das piores coisas para ele... ninguém que seja emotivo pode ser um bom engenheiro.

**P:** Então, sob alguns aspectos, entrou para um curso de engenharia porque pensava que seria uma disciplina extraordinariamente boa para você, não é verdade? Obrigaria você a deixar de ser emotivo.

**C:** É isso.

**P:** Foi essa a razão, mais do que um interesse pela engenharia.

**C:** Bem, havia misturado certo interesse autêntico. Havia algum, é verdade. Mas numa grande medida deveu-se exatamente àquilo que disse.

**P:** Não julga que uma parte das suas dificuldades provém de se perguntar se quer ser realmente o que é? Não poderá ser um elemento?

**C:** O que é isso?

**P:** Bem, perguntava simplesmente. Você tenta ser duramente como os outros colegas, não é verdade?

**C:** Sim, porque não estou satisfeito comigo mesmo.

**P:** Sente que o seu eu tem pouco valor.

**C:** Sim, é isso, a não ser que consiga me modificar, continuarei a pensar na mesma linha.

**P:** (Rindo). Isso soa como se estivesse disposto a que alguém lhe alterasse a maneira de pensar.

**C:** (Muito sério). Sim, porque não vejo como posso resolver o problema de outra maneira.

**P:** Em outras palavras, acha que é uma proposta demasiado dura tentar ser um engenheiro calmo, não emotivo, quando realmente é uma pessoa totalmente diferente.

**C:** É isso mesmo. Sim, é uma proposta muito dura. Considero-a impossível e detesto a idéia de que é impossível.

**P:** Detesta-a em parte porque sente que não há nada de valor no seu eu real.

**C:** Sim.

**P**: Que coisas gostaria o seu eu real de fazer?

**C:** Ora, deixe-me pensar. Bem, disse-lhe que estava interessado pela matemática. É uma coisa. Também estava interessado em antropologia. Mas, ao mesmo tempo, estava interessado na música e gosto de ler romances, mas agora não tenho pegado neles, mas gostaria... julgo que tenho aptidão para escrever e tenho vergonha dessa aptidão.

**P:** Envergonha-se dessas duas coisas, e o seu interesse pela antropologia serve para demonstrar a si mesmo que não está no bom caminho.

**C:** (Rindo). Fui tremendamente influenciado por um antropólogo, Hooton. (Pausa).

**P:** Bem, penso que encontra um problema muito dificil e que as pessoas têm de enfrentar, numa hora ou noutra: saber se vai ser o que é, tentando descobrir qual é o eu real ou se vai tentar ser uma pessoa diferente. (Pausa muito longa).

**C:** Pois bem, eu não decidi ser eu próprio.

**P:** Não, compreendo isso. Como digo, é uma coisa em que ainda está confuso. De fato, não quer ser você mesmo.

**C:** Exato. (Pausa).

**P:** Apesar disso, não está absolutamente seguro de que queira ser engenheiro.

**C:** Bem, não, não penso que possa ser engenheiro. Não como sou agora. Assim não chego a lugar nenhum. Considerando as técnicas utilizadas nesta entrevista, notamos em primeiro lugar que não ocorre uma compreensão espontânea – não há um momento em que o próprio Paul reconheça, sem ajuda, qualquer aspecto novo da sua situação. Qualquer afirmação da sua parte que pareça envolver o *insight* é apenas a aceitação de uma relação indicada pelo psicólogo. Podemos proceder a uma classificação grosseira das técnicas do psicólogo em três tipos. Em primeiro lugar, o *insight* foi auxiliado por algumas respostas que procuram, nem sempre com êxito total, reconhecer e refletir os sentimentos

que Paul exprimiu. Noutros casos o psicólogo sugeriu relações que podem ou não existir entre sentimentos que Paul exprimiu em ocasiões diferentes.

Por exemplo, Paul condenou-se a si mesmo pela sua emotividade e descreve como o seu ideal o cientista fisico que lida com coisas palpáveis. O psicólogo aponta para uma possível relação, afirmando: "Gostaria realmente de resolver esta dificuldade sendo uma pessoa muito diferente do que é". Um terceiro método a que o psicólogo recorre é sugerir interpretações do comportamento de Paul que não se baseiam em atitudes que já tivessem sido trazidas para a situação da entrevista. Por exemplo: "Não julga que uma parte das suas dificuldades provém de se perguntar se quer ser realmente o que é? Não poderá ser um elemento?" Embora seja provável o caráter adequado desta formulação, em certa medida, esta interpretação não se baseia em elementos que Paul estivesse preparado para exprimir. Consegue um certo tipo de aceitação, mas duvidamos que essa aceitação seja muito profunda e que venha a revelar-se como dinamizando a mudança.

**O Emprego de Técnicas que Esclarecem as Relações:** Podemos resumir alguns dos princípios que regem as técnicas que estamos analisando do seguinte modo: a autocompreensão é mais eficaz quando surge espontaneamente. Se o psicólogo conseguir tornar o cliente livre para olhar com clareza para si próprio e para os seus problemas, será por iniciativa do cliente que se desenvolverá a forma mais válida de *insight.* O psicólogo pode ajudar neste processo reformulando o *insightjá* alcançado, esclarecendo os novos *insights* a que o cliente chegar. Pode ajudar o cliente a explorar e areconhecer as suas opções, as possíveis linhas de ação que estão diante dele. O psicólogo pode, além disso, sugerir relações ou formas de reação que aparecem com evidência nos elementos livremente apresentados pelo cliente. Na medida em que essas relações são aceitas e novamente aplicadas pelo cliente, representam sem dúvida elementos complementares do *insight.*

O psicólogo deve coibir-se, porém, de dar interpretações da conduta do cliente quando os elementos em que se baseia não são os sentimentos expressos pelo cliente, mas o juízo que ele próprio faz sobre a situação. Tais interpretações tendem a suscitar resistências e podem travar a realização de um *insight* autêntico. O que acabamos de dizer representa o estado atual dos nossos conhecimentos em relação às técnicas da consulta psicológica para favorecer o *insight.* Estas proposições carecem de uma consideração atenta por parte dos especialistas, de estudos baseados no desenvolvimento do *insight* quando ele é melhorado nas atuais situações terapêuticas.

**Algumas Precauções:** Antes de terminar este assunto, devemos indicar algumas precauções a tomar, sobretudo úteis aos psicólogos menos experientes. Para maior clareza, enunciamo-las por pontos:

**A.** Quando o psicólogo se sente inseguro de si mesmo, mais vale evitar qualquer tipo de interpretação;

**B.** Em qualquer interpretação, é preferível utilizar as expressões e os símbolos do cliente. Se Bárbara vê o seu conflito em termos de cortar ou não cortar os cabelos curtos, ou se Paul vê a sua dificuldade como um conflito entre o seu eu emotivo e as aspirações científicas, são esses os termos que o psicólogo deve usar. A aceitação é mais imediata e mais genuína se os símbolos forem os mesmos que o cliente empregou na sua própria reflexão;

**C.** É sempre melhor lidar com atitudes já expressas. Interpretar atitudes não expressas é nitidamente perigoso;

**D.** Não se ganha nada em discutir uma interpretação. Se esta não for aceita, a não aceitação é um fato importante. A interpretação deve ser abandonada;

**E.** Se for alcançado um autêntico *insight,* o cliente verá espontaneamente a sua aplicação em novos domínios. Se isso não se verificar, o psicólogo pode ficar absolutamente seguro de que foi ele, e não o cliente, quem atingiu o *insight.* E não é esse o objetivo visado;

Depois de o cliente alcançar um novo *insight* particularmente vital, o psicólogo deve estar preparado para observar uma recaída temporária. Reconhecer as suas insuficiências ou a natureza infantil das suas reações é um procedimento doloroso, mesmo se foi gradual. O cliente, ao dar esse passo, tem tendência a recusá-lo, regressando a um diálogo que tem reminiscências das primeiras entrevistas, relatando novamente as dificuldades que enfrenta, a impossibilidade aparente de fazer progressos, e certo grau de insatisfação com a ajuda que recebeu na consulta psicológica. É extremamente importante que o psicólogo reconheça com simplicidade esses sentimentos desanimados e os aceite, em vez de tentar argumentar a partir da atitude de *insight* já alcançada.

Se o psicólogo tiver paciência e for compreensivo, o cliente demonstrará em breve que se tratava de uma retirada momentânea da luta envolvida no desenvolvimento para a maturidade. Bárbara, depois de haver conseguido um *insight* altamente significativo de si mesma e de haver tomado algumas decisões importantes no sentido do progresso, retorna na quinta entrevista às suas lamentações: "Nunca me senti tão bem como pela primeira vez que vim aqui. A primeira semana em que o vi foi a melhor. Desde sábado que me sinto muito infeliz." O conjunto desta entrevista é relativamente improdutivo e revela que Bárbara sente pena de si. Mas, nas entrevistas seguintes, avança novamente. Este tipo de progresso irregular é muito comum na terapia.

### 10.1. O que é o *Insight*?

Depois de termos analisado diversas situações de entrevista em que é patente o desenvolvimento do *insight,* voltemos à questão do sentido específico do termo *insight.* Vários autores, discutindo este problema, recorreram a diferentes expressões. Envolve a reorganização do campo

perceptivo. Consiste na apreensão de novas relações. É a integração da experiência acumulada. Significa uma nova orientação do eu. Todas estas expressões se revelam verdadeiras. Todas eslas acentuam o fato de o *insight* ser essencialmente uma nova maneira de percepção. Surgem vários tipos de percepção que nós agrupamos sob a designação de *insight* (compreensão).

**A Percepção das Relações:** Em primeiro lugar, há a percepção das relações entre os fatos previamente conhecidos. A Sra. L., por exemplo, tem perfeita consciência da luta que sustenta para disciplinar Jim. Cita os seus sentimentos hostis em relação à criança. Torna-se consciente, ao falar da situação, do fato de que muitas das coisas que ele faz são para chamar a atenção. Surge então a percepção desses mesmos problemas numa relação – ela ajudou a criar o problema concentrando-se na correção, com exclusão das manifestações de ternura. Passou a ver esses fatos numa nova relação, numa configuração, numa nova *gestalt*. Este tipo de fenômeno nos parece familiar nos domínios intelectual e perceptivo. Ocorre muitas vezes na solução de *puzzle.*

Observam-se diversos elementos. Subitamente, eles são vistos numa nova relação que fornece a solução. Ás vezes, a experiência se resume num "Ah!" devido à luz repentina de compreensão que acompanha essa experiência. Evidentemente, este tipo de percepção é possível na consulta psicológica e em psicoterapia unicamente quando o indivíduo se encontra liberto de atitudes defensivas através de um processo catártico. É apenas nesse estado de liberdade afetiva que pode ocorrer a reorganização do campo perceptivo.

**A Aceitação do Eu:** Um segundo elemento deste processo da compreensão é a aceitação do eu ou, para nos exprimirmos em termos perceptivos, a percepção do caráter relacional de todos os impulsos. A atmosfera de aceitação da situação terapêutica facilita grandemente ao indivíduo o reconhecimento de todos os impulsos e atitudes. Não existe a habitual necessidade de rejeitar os sentimentos que são socialmente inaceitáveis ou que não estão em conformidade com o eu ideal. Como consequência, Cora acaba por reconhecer que tinha atitudes para com o padrasto mescladas de sexualidade. Bárbara pôde admitir que queria ser sociável, descuidada e despreocupada, embora esses impulsos estivessem em conflito com o seu ideal. Bryan foi capaz de enfrentar o fato de ter satisfações no seu sofrimento neurótico. O cliente pode perceber a relação entre o seu próprio eu, tal como habitualmente o pensa, e os seus impulsos menos válidos, menos aceitáveis. E, portanto, capaz de chegar a uma integração da experiência acumulada. Torna-se uma pessoa muito menos dividida, uma unidade muito mais funcional em que cada sentimento e cada ação mantêm uma relação aceita com qualquer outro sentimento ou ação.

**O Fator da Escolha:** Há outro elemento envolvido no *insight* que tem sido pouco reconhecido. O *insight* autêntico inclui a escolha positiva de objetivos mais satisfatórios. Quando o neurótico vê claramente a escolha entre as suas satisfações atuais e as satisfações de um comportamento adulto,

tende a preferir este último. Quando a Sra. L. vê com nitidez as satisfações que obtinha ao castigar o filho e as satisfações que podia obter numa relação mais tranquila e mais afetuosa, prefere esta última. Quando Bárbara apreende claramente as satisfações que sentia ao esforçar-se por ser um homem e as satisfações que pode conseguir tornando-se uma mulher, prefere estas últimas. A terapia só pode ajudar um indivíduo a encontrar maiores satisfações, a adotar uma linha de ação que é, em longo prazo, mais enriquecedora. O psicólogo atua muitas vezes como se tentasse obrigar o cliente a abandonar as satisfações. Isso é absolutamente impossível, a não ser que elas sejam substituídas por compensações mais significativas.

Qual a razão por que não podemos ganhar tempo mostrando ao cliente essas relações, em vez de esperarmos que seja ele próprio a chegar a essa nova percepção? A experiência demonstra que, como já se disse, essa abordagem intelectual é inútil; por quê? A resposta habitual é a necessidade de uma aceitação tanto intelectual como afetiva. O que isto significa exatamente de um ponto de vista psicológico não está ainda de todo esclarecido. Encontramos talvez uma analogia com o que se passa na esfera intelectual. Que alguém nos diga que uma determinada nuvem parece “um velho cansado e com um nariz grande” não tem praticamente sentido até podermos ver a nuvem dessa maneira.

Não somos, portanto, capazes de transferir percepções mesmo numa situação tão simples e concreta como esta em que essa transferência é desejada por ambas as partes. Podemos compreender melhor por que é que no domínio das atitudes emotivas, em que as novas percepções são provavelmente pouco lisonjeiras, em que as reações de defesa surgem muito facilmente, qualquer transferência de percepção do psicólogo para o cliente é um processo cheio de dificuldades. Torna-se então evidente que o desenvolvimento espontâneo dessas novas percepções é talvez o caminho mais rápido para o insight.

No entanto, há aqui muitas perguntas que ficam sem resposta e necessita-se urgentemente de pesquisas experimentais sobre as alterações da autopercepção. Este ato de escolha foi designado como “vontade criadora”. Se se entender por esta expressão uma nova força misteriosa que se introduz na situação, não há nada no nosso conhecimento da terapia que justifique semelhante suposição. Se se limitar a expressão ao tipo de escolha que se verifica sempre que o indivíduo encara dois ou mais meios de satisfazer as suas necessidades, então tem sentido.

Formulemos estas afirmações de uma forma um pouco diferente. O indivíduo desadaptado adotou um determinado tipo de comportamento que lhe dá satisfação – não uma satisfação e um contentamento completos, mas certa gratificação das suas necessidades fundamentais. Como é infeliz e ameaçado pelos outros ou pelas circunstâncias, não é capaz de considerar com clareza e objetivamente as linhas de ação, alternativas que podem lhe dar menos do ponto de vista da gratificação imediata, mas uma satisfação maior em longo prazo. Como Hamlet, descobre que a situação confunde a vontade, e faz-nos suportar as misérias que temos em vez de voar para outras que não conhecemos.

Deste ponto de vista, o tipo de "vontade criadora" que atua sobre a situação não é diferente da escolha efetuada pela criança que decide renunciar no imediato ao sorvete para poupar uns tostões para comprar os apreciados patins. Escolhe a linha de conduta que lhe dá mais satisfação, mesmo se essa satisfação é adiada. Bárbara, por exemplo, consegue uma satisfação imediata de autoaprovação quando condena os outros jovens pela sua frivolidade, pouca dignidade e sociabilidade. Tem a satisfação de se considerar a si mesma muito mais próxima da perfeição do que eles. Quando se torna capaz de enfrentar a escolha de uma maneira livre, sem atitudes defensivas, prefere claramente as satisfações que provêm de participar no grupo e de se integrar em atividades sociais. Escolhe, apesar de reconhecer que o primeiro passo nesse processo de sociabilização será dificil, doloroso e a sua compensação demorada. Ou então, no caso de Bryan, este encontra satisfações suficientes na fuga da vida e da responsabilidade através dos sintomas neuróticos. Contudo, depois de uma hesitação considerável, escolhe a linha de uma evolução adulta, não pelo imediato, mas pelas satisfações em longo prazo.

É o fato de a consulta psicológica ser uma relação libertadora, não ameaçadora, que torna possível ao cliente considerar as suas opções com mais objetividade e selecionar aquelas que lhe oferecem uma satisfação mais profunda. É neste ponto que o terapeuta descobre a sua própria ligação com poderosas formas – biológicas e sociais – que tendem a tomar o crescimento e a maturidade um tipo compensador de satisfação. São geralmente mais compensadores do que o infantilismo e do que a fuga ao crescimento e é esse fato que dá à terapia a sua esperança de êxito. Podemos reconhecer ainda outro aspecto desta escolha. Na consulta psicológica, o *insight* implica geralmente uma escolha entre objetivos que dão uma satisfação imediata e momentânea e aqueles que proporcionam satisfações diferidas, mas mais constantes.

O entendimento deste terceiro fator da autocompreensão confere um caráter definitivo à conclusão de que ela deve ser merecida e conseguida pelo cliente e que não lhe pode ser dada por meios pedagógicos ou por um tipo de abordagem diretiva. Implica opções tais que ninguém pode fazer pelo cliente. Se o psicólogo reconhecer integralmente esta limitação e manifestar esse reconhecimento por uma atitude compreensiva, esclarecendo as questões, mas não fazendo nenhum esforço para influenciar a escolha, aumenta grandemente por esse meio a probabilidade de que essa escolha seja construtiva e de que se realizem as ações positivas que tornam efetiva essa escolha.

**Ações Positivas que Resultam do *Insight***

À medida que o *insight* evolui, que se toma decisões através das quais o cliente se orienta para novos objetivos, essas decisões tendem a efetuar-se através de ações que dirigem o cliente no sentido de novos objetivos. Essas ações são por isso mesmo, um teste da autenticidade do *insight* que se alcançou. Se a nova orientação não for espontaneamente reforçada pela ação, é óbvio que não afetou profundamente a personalidade.

Na prática atual da consulta psicológica, esses passos positivos acompanham quase invariavelmente o *insight.* O psicólogo não deve se iludir com o fato de eles serem, de um ponto de vista objetivo, pouco importantes. O que tem importância é a sua direção. Encontramos um exemplo muito interessante desse tipo de ação no caso de Bárbara. Ele é extremamente revelador porque o relato nos fornece uma imagem nítida dessa ação desde o momento em que representava um passo que Bárbara não podia dar, e através da fase em que havia uma luta enorme, até a realização presente, e as satisfações conseguidas no movimento para o objetivo recentemente escolhido. Todo este processo afetivo profundamente significativo se passa em tomo do problema de cortar o cabelo curto – um problema que poderia parecer a quem não estiver familiarizado com a consulta psicológica, sem grande sentido. É preferível deixar o relato falar por si próprio, com os elementos que se referem a essa decisão restrita, mas profundamente importante, que recolhe elementos de várias entrevistas com Bárbara.

**Segunda Entrevista:** Bárbara diz: "A propósito da tacanhez de espírito... Antes da minha depressão fui várias vezes ao cinema com a minha irmã. Nestes últimos tempos, porém, tenho ido muito mais vezes. Penso que está bem. Agora pinto-me um pouco. Também arranjei os cabelos. Isso me fez pensar. Perguntome se não devia cortá-los curtos. A minha igreja acha que as mulheres devem usar cabelos compridos. A minha mãe quer que eu os use também compridos, mas não sei se isso não me dará um ar de sessenta anos em vez de dezesseis. Se me ficassem melhor curtos, estaria disposta a cortá-los.

"Costumo pensar subitamente nas coisas. Estava deitada em cima da cama e pensei: 'Talvez dentro de cinco minutos vá desencadear-se algo no meu espírito e ficarei boa'. Compreendo agora que isso vem lentamente." O psicólogo concordou e disse que tudo era uma questão de decisão, por exemplo, a decisão de cortar o cabelo. "Se tivesse de decidir, deixaria compridos. Mas isso me ajudaria, pois tenho a certeza de que a minha mãe concordaria em que os cortasse." Repete esta idéia de várias maneiras. O psicólogo diz: "Quer que eu decida por você, não quer?" Ela replicou: "Bem, se me ajudasse, estaria disposta a cortá-los".

**Terceira Entrevista:** "A propósito do meu cabelo... Ainda não decidi se cortaria ou não. Tenho de decidir isso já?" O psicólogo riu e observou que estava mais uma vez tentando levá-lo a decidir por uma solução ou por outra. "Bem, vou a um instituto de beleza pedir conselho de como ficará melhor. Penso que ficaria melhor com o cabelo curto. Ficaria diferente, mas não sei se quero parecer diferente. Ficaria parecendo mais jovem, mas ainda me sinto bastante velha." O psicólogo fez-lhe notar que tinha muita dificuldade em decidir se queria ser jovem ou não. (Pausa).

**Quarta Entrevista:** No início da entrevista, Bárbara disse: "Ontem passei um momento terrível. Estava no campo jogando e tive essa impressão horrível que já descrevi. E terrível." (Pausa). "Suponho que vou cortar o cabelo." E continuou a falar da visita ao instituto de beleza e a forma como pensava

deixar o cabelo curto. “Talvez seja uma das razões por que tenho aquela sensação horrível. Foi terrível. Ninguém sabia que estava perturbadíssima. Continuei como se nada tivesse acontecido.”

**Quinta Entrevista:** A sua primeira observação diz respeito ao cabelo: “Ouvi meu pai e minha mãe. Estão de acordo em que corte o cabelo, mas eu ia cortá-lo de qualquer maneira. Tem graça, pensei e voltei a pensar nisso e me pareceu tremendamente dificil quando tive de decidir vir vê-lo pela primeira vez, mas agora se trata simplesmente de cortar o cabelo. Vou ver o efeito que isso terá em mim”.

**Sexta Entrevista:** “Mesmo depois de ter cortado o cabelo, gostaria de vir a estas entrevistas.” Pediu desculpa pelo seu aspecto e por não estar tão bem-arrumada como antes. “Quis me vestir como uma menina. Veja, estou de meias e com a saia mais larga que encontrei.” Levanta-se para mostrar como a saia roda. “E queria ter ainda um aspecto mais jovem. Sinto-me tão diferente! Estava tão bem ontem.” Passa a mão pelo cabelo, encaracolando as pontas, com um gesto muito feminino.

Neste caso, como em muitos outros comportamentos terapêuticos, o cliente tem perfeita consciência do fato de que as fases atingidas têm um valor simbólico para além da sua importância objetiva. Bárbara começa por esperar que o psicólogo assuma a responsabilidade pela sua decisão de se tornar mais jovem, mais alegre e mais sociável. Em seguida, na terceira entrevista, decide hesitantemente explorar essa possibilidade, mas fundamentalmente ainda não está certa de querer a diferente adaptação à vida que ela sabe que isso simboliza. Entre a terceira e a quarta entrevistas toma a decisão, mas isso é tão dificil para ela que retornam os antigos sintomas neuróticos com grande violência.

Foi uma luta real e sente-se desanimada. Na altura da quinta entrevista, assimilou a sua decisão e sente-se mais tranquila em relação a ela. Na entrevista seguinte, dá um passo positivo e explora plenamente o sentido que isso tem para ela. Isso significa que quer ser jovem, feminina, menos reprimida, uma pessoa diferente, orientada para um objetivo diferente. Não se pode duvidar que as satisfações que acompanham essa ação, a maior confiança na sua capacidade em se dirigir por si própria para objetivos mais saudáveis, representam uma força importante a conduzi-la para novas áreas que exigem decisões. Como seguimos igualmente o tratamento da Sra. L. com algum detalhe, pode ser útil dar mais um exemplo de um comportamento auto-iniciado a partir dos contatos terapêuticos. Durante uma entrevista, queixa-se do comportamento de Jim, embora não de forma tão violenta como nas primeiras. Na passagem que citamos a seguir continua a falar da desordem do filho e citando a propósito a impossibilidade em conseguir que ele preste atenção aos seus conselhos. Pouco a pouco admite que poderia conseguir isso, mas que seria muito dificil.

Na entrevista seguinte, conta como tentou seguir essa política e como descobriu ter resultado. É muito interessante notar como adota ainda de uma forma hesitante a responsabilidade plena pelo passo dado, relacionando-o com uma sugestão do psicólogo. Vejamos duas passagens do relato que mostram

as graduações da conduta positiva: Continuou a falar do comportamento de Jim que a contraria e observa que “é muito duro para a mãe”. Depois interroga-se: “Devia deixar para lá?” Eu lhe disse: “Que aconteceria se o fizesse?” Respondeu: “Bem, esta manhã estava bem vestido, mas normalmente aos sábados vem tomar café de pijama. Depois volta a subir, leva qualquer coisa para ler e mete-se novamente na cama. Normalmente pega os cobertores de todas as camas, faz um monte e atira-os das escadas. Eu vou atrás dele e tento que se vista e que ponha tudo em ordem.” Eu disse: “Ele se sente evidentemente satisfeito com a sua reação à situação.”

Ela perguntou: “Bem, que poderei fazer? Detesto ter a casa desarrumada toda manhã.” Fiz-lhe uma pergunta sobre se ele brincava no seu quarto. Disse-me: “Não, é no primeiro andar. Não é só o seu quarto que fica desarrumado.” Eu disse: “Que outras coisas poderiam fazer em relação à situação?” Replicou: “Deixálo quieto e não lhe dizer nada. Deixá-lo simplesmente desarrumar toda a casa.” (O tom de voz indica que esta solução não lhe agrada de modo nenhum e que se a tentasse se sentiria profundamente ofendida). Respondi-lhe: “Você se sentiria ainda muito mais aborrecida.” Respondeu-me que não gostaria muito disso. “Já é suficientemente crescido para fazer essas coisas. Tem idade suficiente para fazer as coisas direito.” Eu disse: “Bem, às vezes as pessoas não atuam de acordo com a sua idade.” E ela retorquiu: “Sim, acho que tem razão.”

Calou-se durante um momento e eu perguntei: “O que ele sente quando faz coisas de que você não gosta? Sabe como você se sente – incomodada, irritada talvez, um pouco zangada com ele por fazer tanta coisa que não lhe agrada.” Pareceu muito pensativa durante uns momentos e disse: “Pois bem, não sei absolutamente como dizer... não sei qual a palavra correta. Mas creio que sente qualquer coisa de diabólico ou de triunfante; tem uma espécie de ‘ha-h& quando faz coisas que sabe que eu não gosto. Posso estar enganada.” Eu lhe disse: “Mas você acha que assim é que ele sente.” E ela replicou: “Sim, penso realmente que é isso o que ele sente.” Pela expressão dela compreendi que nunca antes pensara em analisar ou refletir sobre quais poderiam ser os sentimentos do filho em tais situações.

Como ficou pensando no assunto, disse-lhe: “A parte dos dois em todo o problema parece estar confundida com a sua própria maneira de sentir o problema.” Respondeu-me: “Bem, neste momento, talvez o deixasse agir dessa maneira e não corresse atrás dele. Mas não pode imaginar o que é permitir-lhe isso, ver a casa toda desarrumada, pondo tudo fora de lugar.” Eu disse: “Sim, é evidentemente dificil permitir-lhe fazer tal coisa.” Senti que a sua frase “talvez o deixasse agir dessa maneira” era muito mais uma aceitação da idéia do que no momento em que dissera, com um tom muito mais marcado, que poderia tentar essa solução. Nesse momento me pareceu que não tinha aceitado a idéia de que realmente poderia fazer isso. Agora me pareceu considerar realmente a idéia e estar mais disposta a sofrer as consequências. Na entrevista seguinte, conta como deu início à nova atitude que analisara com um ar tão duvidoso.

Durante a entrevista, disse: “Tentei o que me sugeriu na última vez, quando me perguntou o que aconteceria se eu não dissesse nada quando Jim não se veste para descer de manhã. Esta manhã, Marjorie desceu e tomou o café. Não disse nada a Jim e quando entrei no seu quarto não dei nenhuma atenção ao fato de ter posto os cobertores num monte. Quando Marjone estava quase terminando o seu café, Jim chegou completamente vestido e pronto para o café. Pareceu-me que se sentia feliz com isso e limitei-me a reconhecer esse sentimento.” O psicólogo que deu sugestões diretivas aos clientes (e qual o psicólogo que não deu!) perceberá diferenças nítidas entre o tipo de conduta positiva aqui descrita e o tipo de conduta incompleto, contrariado, que se segue a uma sugestão direta, nos casos em que a sugestão não é pura e simplesmente recusada.

Como resposta a uma sugestão direta ou a um conselho, o cliente adia a ação. Realiza parte da sugestão, mas não o aspecto essencial. Realiza-a de tal maneira que anula o objetivo pretendido pelo psicólogo. Realiza-a de má vontade e depois percebe o seu fracasso. Tudo isto contrasta nitidamente com o tipo de ação assumida pelo cliente que se libertou através da situação de consulta a ponto de atingir o *insight* e formular ações coerentes com os objetivos recentemente escolhidos. Aqui não há falta de entusiasmo, nem a ação é iniciada apenas depois de um estímulo. O passo é dado de um modo decidido. O cliente fica satisfeito com os resultados. Frequentemente, o psicólogo não dá a entender nada, previamente à ação. O cliente se limita a agir de uma forma positiva e constatá-lo. E como se dissesse: “Sou capaz de lidar com isso por mim mesmo”.Estou trabalhando para o meu novo objetivo. Gosto de me tornar independente da sua ajuda”. Esta atitude é uma das verdadeiras realizações da terapia. É devido ao fato de estas ações positivas significarem uma independência crescente que o seu sentido pleno deve ser reconhecido pelo psicólogo.

É quando o cliente vê claramente essas novas ações como o seu primeiro passo para novos objetivos, que pode começar a encarar o termo da relação terapêutica sem receio e que pode encontrar uma satisfação crescente na sua própria independência. É uma análise deste problema que vai nos conduzir à questão de como concluir de uma forma construtiva a relação de consulta psicológica e que discutiremos no capítulo seguinte. A livre expressão dos sentimentos e das atitudes afetivas por parte do cliente numa relação terapêutica de aceitação leva inevitavelmente ao *insight.* O desenvolvimento do *insight* surge na maior parte dos casos espontaneamente, embora o emprego cauteloso e inteligente de técnicas interpretativas possa aumentar o campo e a clareza dessa autocompreensão.

O *insight* do cliente tende a desenvolver-se gradualmente e processa-se em geral partindo de *insights* menos significativos para *insights* mais significativos. Isso implica a nova percepção de relações anteriormente não reconhecidas, uma disposição para aceitar todos os aspectos do eu e uma escolha de objetivos vistos, agora, com clareza pela primeira vez. Como consequência destas novas percepções do eu e desta nova escolha de objetivos, surgem ações por iniciativa própria do cliente que conduzem à realização de novos objetivos. Estes passos têm a maior importância no desenvolvimento, mesmo se se

referem apenas a questões menores. Criam uma nova confiança e independência no cliente, reforçando portanto, a nova orientação que surgiu devido à sua maior compreensão.

## As Fases Finais

À medida que o cliente ganha a consciência e a autocompreensão que analisamos no capítulo anterior, dá-se uma alteração nítida do caráter da relação terapêutica. O cliente fica sob menos tensão. Aborda com mais confiança os seus problemas. Tenta com menos freqüência pôr-se na dependência do psicólogo e mostra que trabalha melhor com ele. A relação torna-se mais genuinamente cooperadora e ambos, consultor e cliente, analisam os próximos passos a dar no sentido da maior independência do segundo. Como o cliente desenvolveu a capacidade de se aceitar como é, tem uma atitude menos defensiva e é capaz de apreciar de forma mais construtiva as sugestões e os conselhos, embora seja duvidoso que se ganhe muito lhe fazendo sugestões, mesmo nesta fase do tratamento. O cliente tem, não raramente, necessidade de informação que o ajude a atingir os seus novos objetivos e o psicólogo está apto a fornecer-lhe esse conhecimento ou podem-se indicar outras fontes a que se dirigir.

### 8.1. A Amplitude da Reeducação

Ocorre durante estas fases terminais da consulta psicológica um determinado grau de reeducação. Utilizou-se largamente este termo nas discussões em torno da consulta psicológica e talvez tivesse sido exageradamente valorizado. Deve-se notar que no tipo de terapia centrada no cliente, descrita neste livro, não há nenhuma tentativa para resolver os problemas do cliente através da reeducação. Não se espera que todos os seus problemas sejam resolvidos através da consulta psicológica, nem se supõe que este seja um objetivo desejável. A vida que causa satisfação consiste não numa vida sem problemas, mas na vida com uma finalidade unificada e com uma autoconfiança básica que dê satisfação no confronto permanente com os problemas. E esta finalidade unificada, é esta coragem para enfrentar a vida e os obstáculos que ela apresenta, que se consegue na terapia. Por conseguinte, o cliente vai buscar nos seus contatos terapêuticos não necessariamente uma solução acabada para cada um dos seus problemas, mas uma capacidade para enfrentar os seus problemas de uma forma construtiva. Segue-se daí que a reeducação não é, como às vezes se supôs, a reforma do indivíduo em todos os aspectos de sua vida. É antes uma prática suficiente na aplicação das novas compreensões na construção da autoconfiança e na capacitação para prosseguir de uma maneira sã, sem o apoio da relação da consulta psicológica.

Estas experiências de reeducação são, na sua maior parte, o cumprimento de um *insight* expansivo e a multiplicação dos passos positivos já iniciados. Assim, a estudante universitária, cuja vida fora dominada por um pai excêntrico e que chegou à compreensão desse fato e à opção por uma linha de ação mais independente, descobre encantada que é capaz de discutir com o pai, sem cenas, sem lágrimas e sem explosões, o projeto de comprar um carro com o seu próprio ordenado. Atinge um aumento espantoso de confiança na sua própria maturidade ao lidar com a situação. Um homem casado,

cujas principais dificuldades se situam em tomo da relação com uma mãe demasiado solícita e exigente, descobre que é capaz de suportar a visita da mãe sem ficar perturbado e que pode se opor aos desejos da mãe de uma forma saudável e construtiva sem provocar hostilidade. Esse fato lhe agrada muito. Um estudante, completamente bloqueado pela indecisão, descobre subitamente que pode fazer um exame especial para entrar no campo de formação que finalmente escolheu: "Não fiz o que costumava fazer – correr por toda a parte e perguntar às pessoas o que devia fazer. Procurei simplesmente os fatos:' Sente uma satisfação maior nesta confiança e neste domínio adulto da situação. Um homem que procurava evitar alguns dos seus conflitos fundamentais, aceitando trabalhos muito inferiores, consegue uma grande compreensão da sua conduta. Numa das últimas entrevistas, declara: "Peguei o touro pelos chifres.

Entrei no gabinete do diretor e falei com ele. Falamos durante duas horas. Disse- lhe, como dissera a você, que não queria mais um trabalho manual, que tinha passado uns tempos dificeis vendo o que queria e tudo isso. Expliquei-lhe que não queria continuar a trabalhar com as mãos, mas com a cabeça. Pareceu compreender-me e sugeriu que poderia me dar um trabalho na contabilidade. Recebi hoje um telefonema dele para voltarmos a falar no assunto." É este o tipo de reeducação na experiência real que se revela mais vital e que representa um elemento significativo da conclusão das entrevistas numa relação de consulta psicológica.

Vamos dar um outro exemplo. Um estudante que se debatia com o problema de escolha profissional chegou à compreensão da sua antiga confusão e fez uma opção nítida, decidindo seguir um curso no Instituto comercial. Numa das últimas entrevistas, concretiza essa nova compreensão, espantando o psicólogo ao propor-se uma transferência específica para esse novo campo. Tendo em vista a sua situação de fracasso escolar no momento em que se iniciara a consulta, esse passo era realmente significativo. Um breve trecho (gravado) ilustra esta ação positiva:

**C:** Depois... Estive pensando muito nisso ultimamente... Quando acabar este trabalho (um trabalho remunerado para sua subsistência), creio que vou estudar mais economia, dedicar-me a leituras suplementares sobre economia, é isso o que quero. Acho que vou escrever um trabalho sobre um aspecto qualquer da economia para meu próprio beneficio. Conseguirei assim uma orientação nas leituras. Penso que, se começar desta maneira, lerei provavelmente mais do que se resolvesse ler ao acaso.

**E:** Começa a sentir-se um pouco responsável pelas suas próprias atividades escolares, não é verdade? Isto é, sente que ganha alguma coisa em propor-se um trabalho extra como esse que marcou para você mesmo?

**C:** Sim.

**E:** Se deixar este emprego... Quando deixar este emprego sente também que terá mais tempo para esse trabalho suplementar que planeja.

**C:** Sim. Pensei que se começasse uma coisa deste gênero e achasse interessante, faria provavelmente melhor e trabalharia mais se tomasse notas para escrever um artigo decente. E possivelmente ganharia mais com isso.

**E:** Acha que está resolvendo bem alguns dos seus problemas acadêmicos?

**C:** Sim, sinto mais confiança em mim agora do que quando estava na escola.

Se o leitor perguntar em que é que esta ação espontânea difere da que descrevemos no capítulo anterior como uma resultante do *insight,* a resposta será que não há uma diferença fundamental. O cliente continua a agir de modo positivo e continuará a fazê-lo depois de a consulta psicológica terminar. Nestes últimos contatos, é importante apenas que o cliente efetive o *insight,* de modo a ganhar confiança de que pode prosseguir sem ajuda. E nesta medida que a reeducação é um elemento da terapia centrada no cliente.

### 8.2. A Conclusão das Entrevistas Terapêuticas

**O que Isso Signfica para o Cliente:** Quando o processo da consulta psicológica teve êxito e o cliente acaba por compreender a si mesmo com suficiente clareza para efetuar novas escolhas e reforçá-las através dos comportamentos adequados, vem inevitavelmente ao espírito a possibilidade de pôr fim às entrevistas. Em face desta possibilidade, o cliente tem uma atitude ambivalente bem conhecida que acompanha toda a experiência de crescimento. Tem receio de que se deixar o psicólogo, todos os seus problemas regressem e ele seja incapaz de enfrentá-los. Muitas vezes, demonstra claramente que receia o desapontamento do psicólogo e que este o veja como um ingrato por abandoná-lo. Ao mesmo tempo, a crescente compreensão e autoconfiança provocam-lhe um desejo de enfrentar os seus problemas sem assistência, de ser independente de qualquer ajuda terapêutica. As diferentes maneiras de mostrar esta ambivalência profunda caracterizam o termo da terapia.

Não é raro que o cliente, se o psicólogo for o primeiro a reconhecer que a independência está sendo alcançada e a mencionar que pouco mais de ajuda é necessária, responda apresentando novamente todos os seus antigos sintomas. Os receios, dúvidas, confusões e conflitos que analisou nos primeiros contatos são novamente citados, como se fossem assunto de grande preocupação. O psicólogo experiente compreende que se trata de um fenômeno momentâneo, suscitado pelo receio de perder o apoio da relação terapêutica.

Existe uma reação muito semelhante no cliente que apresenta nas fases terminais da terapia um certo número de problemas novos, todos eles exigindo a assistência do psicólogo para a sua solução. Se o psicólogo reconhecer claramente nestes casos o sentimento de necessidade de ajuda que o cliente

tem, este perceberá que a sensação de ser ultrapassado pelos seus problemas e o ressurgimento de uma atitude de dependência são passageiros. As satisfações de independência e do crescimento superam de longe o conforto de permanecer dependente e o cliente logo estará preparado para enfrentar o problema da separação. Esta vacilação e incerteza não difere do receio e da incerteza da criança que deixa o abrigo do lar para a sua primeira experiência na escola ou os sentimentos oscilantes do homem que acabou de ser promovido a um posto de pesada responsabilidade. Que uma semelhante vacilação ocorra mesmo no ato de nascimento, como supõe Otto Rank, deve por enquanto continuar a ser assunto de especulação, mas sabemos que uma tal ansiedade acompanha a maior parte das experiências do desenvolvimento psicológico para a maturidade.

Esta ambivalência de base que o cliente manifesta mesmo depois de ter elaborado a compreensão que o leva a tornar-se mais independente é, se for devidamente manipulada, uma questão terapêutica autêntica e pode contribuir para um maior crescimento. Se o psicólogo ajudar o cliente a reconhecer com clareza os seus sentimentos sobre a separação, tal como eles se exprimem, bem como o seu desejo positivo e independente de tratar dos seus próprios assuntos, tal reconhecimento toma-se a base de novos *insights* do cliente. Este, enfrentando uma escolha clara entre permanecer dependente e tomar plena responsabilidade por si mesmo, assimila essa escolha e prefere a segunda hipótese. Pode encarar então a perspectiva de partir com muito menos conflito e é capaz de pôr fim aos contatos sem perder a confiança.

Verifica-se no fim de qualquer contato terapêutico com êxito um sentimento saudável de perda e de pena que é natural e que é, em certa medida, recíproco. Surgira uma relação íntima de compreensão, uma relação que tinha um sentido vital para o cliente e em que o psicólogo também encontrava satisfações, de modo particular a satisfação de observar o crescimento e desenvolvimento do indivíduo. É perfeitamente natural que haja uma certa pena na dissolução dessa relação e o psicólogo tem de reconhecer esse fato e admitir, tanto os seus próprios sentimentos, como os do cliente em relação a essa questão.

Um fenômeno interessante que ocorre em muitos casos é a transformação do tipo de interesse pelo psicólogo manifestado pelo cliente quando a consulta psicológica se aproxima do fim. A medida que se sente mais adulto, mais psicologicamente próximo do psicólogo e que encara a idéia de terminar com a relação, o cliente revela pela primeira vez um interesse pessoal pelo psicólogo. Pergunta por questões pessoais, pela saúde do psicólogo, pelo local onde vive, pelos seus pontos de vista sobre os problemas da atualidade, e assim por diante. Pode manter a idéia de continuar a relação numa base social. O psicólogo deve reconhecer esses sentimentos positivos, mas, na maior parte dos casos, é mais prudente concluir as entrevistas mais numa base terapêutica do que social. Um bom exemplo do modo como lidar com este tipo de situação pode ser tirado dos contatos com a Sra. J., que viera à clínica com a filha, Patty, para tratamento. A Sra. J. e o psicólogo tinham analisado previamente o problema de terminar e

perto do fim da última entrevista ocorre o diálogo seguinte. A Sra. J. acaba de analisar alguns problemas práticos do futuro escolar de Patty e exprime a sua segurança em poder enfrentar a situação:

Os olhos encheram-se de lágrimas e disse: "Detesto pensar que é a última vez que nos encontramos regularmente." O psicólogo respondeu: "Detesto também essa idéia. Vou perdê-la." A Sra. J. aquiesceu com a cabeça e continuou: "Pergunto a mim mesma se não poderia nos fazer uma visita. Gostaria que visse a nossa família, que conhecesse toda a família. Gostaria muito disso." O psicólogo respondeu: "Também gostaria. Não só porque a conheço aqui, mas porque gosto de você." A Sra. J. concordou e disse: "Pensava justamente nisso." O psicólogo prosseguiu: "Contudo, sei que, embora aprecie muito o convite, não devo aceitá-lo porque, como me disse antes, não pode levar seus problemas aos amigos. Sei que se tiver de lhe ser útil mais tarde, estarei melhor aqui na clínica para quando precisar." A Sra. J. protestou, pois pensava que não voltaria a ser necessário, que já sabia bastante sobre a família. O psicólogo respondeu que isso era o que podia lhe parecer, mas que talvez não se passasse assim. Nesse momento acabou a hora. Apertamos as mãos e concordamos mais uma vez que o nosso trabalho em conjunto fora muito agradável.

Quando os contatos terapêuticos são bem conduzidos pelo psicólogo não é provável que arrefeçam ou se interrompam gradualmente. A conclusão é tão importante, tão decisiva, tão útil como qualquer outra fase dos contatos terapêuticos. Quando as entrevistas tendem a "murchar", a tomarem-se menos significativas, terminando com o não comparecimento às entrevistas, o psicólogo pode estar certo de que de alguma maneira falhou no reconhecimento adequado e na resposta devida aos sentimentos do cliente.

**Enfrentar o Problema da Conclusão. Um Exemplo:** Com o objetivo de tornar mais claro o tipo de problemas que surgem na conclusão dos contatos terapêuticos e a maneira de o psicólogo abordá-los, podemos ir buscar um exemplo no caso de Bárbara, a jovem estudante cujos progressos na compreensão analisamos no último capítulo. No seu caso, a questão de concluir as entrevistas tinha um fim não habitual. Bárbara não vivia em sua casa durante os contatos com o psicólogo, mas sabia que tinha de voltar um dia para casa, numa outra cidade. A transformação gradual de encarar a separação é bem retratada nas passagens seguintes. Todas as passagens que giram diretamente em torno do problema de terminar as entrevistas são citadas. A primeira referência à possibilidade da separação ocorre na oitava entrevista.

**Oitava Entrevista:** Referindo-se à sua residência atual e a algumas alterações que se verificarão dentro de semanas, Bárbara pergunta quanto tempo levará até terminar o que está fazendo aqui. Não quer que o pai pague uma conta muito elevada. Nesta conversa, parece recear que se trate de um processo muito longo. O psicólogo disse que as entrevistas acabariam quando se sentisse pronta para voltar para casa e retomar o seu trabalho e a sua vida. Observou que, dados os progressos que estava fazendo, poucas semanas bastariam. Pareceu satisfeita com esta idéia. O psicólogo acrescentou:

"Gostaria de ver se avançamos o suficiente nas próximas duas ou três entrevistas?" A sua expressão modificou-se imediatamente: "Quer dizer que seria só isso? Oh, não, não quero precipitar nada. Estou disposta a ficar aqui todo o tempo que for necessário. Seis meses, se for preciso. Podia não querer ficar boa se pensasse que tudo acabaria dentro de três visitas." O psicólogo disse que respondera apenas à pergunta por que não queria que ela pensasse que teria de ficar muito tempo. Tranqüilizou-a e perguntou-lhe se preferia vir na quarta-feira seguinte ou adiava para sábado. Resolveu que preferia vir na quarta-feira.

A ambivaléncia habitual em relação ao fato de deixar a situação de consulta está bem exemplificada nesta passagem. Bárbara fez progressos suficientes na compreensão e na independência para sentir que um dia teria de partir. Quando vê que esse dia podia ser dentro em breve, o outro aspecto do seu sentimento é posto em evidência. Está certa de que não tem ainda suficiente independência e reconhece corretamente que uma conclusão apressada podia minar a sua determinação atual de "ficar boa", de resolver os seus problemas. E talvez significativo que queira vir logo no primeiro dia possível de entrevista. E unicamente perto do fim da décima primeira entrevista que aborda novamente o problema de partir.

**Décima Primeira Entrevista:** Perto do fim da entrevista, o psicólogo cumprimenta-a pelos progressos realizados. Ela diz: "Sabe, talvez esteja mais próxima do que pensava." O psicólogo concorda que isso pode ser verdade. Ela prossegue: "Mas, evidentemente, se pensasse que esta era a última entrevista, não poderia suportar essa idéia." O psicólogo concorda em que ela deve voltar e confirma a próxima entrevista. Bárbara nesse momento avançou o suficiente na sua independência para ser capaz de encarar a perspectiva da separação, sem muito medo. A sua única preocupação é que a presente entrevista não seja a última. Não volta a haver nenhuma referência ao final dos contatos terapêuticos até o final da décima quarta entrevista, quando o problema é levantado, desta vez pelo psicólogo.

**Décima Quarta Entrevista:** O psicólogo indica que a hora está terminando e que talvez se pudesse discutir um pouco sobre o futuro. E acrescenta: "Pergunto a mim mesmo quando pensa estar preparada para voltar para casa." Sem hesitar, Bárbara respondeu: "Penso que estarei preparada dentro de pouco tempo. Há apenas um outro problema para resolver. Talvez uma ou duas visitas sejam suficientes." O psicólogo observa evidentemente que em momento algum todos os problemas estarão resolvidos, mas que talvez ela tivesse aprendido um novo método de enfrentá-los. Concordou que isso era assim e que não se incomodaria em levar alguns problemas para casa. Fizeram-se projetos para mais duas entrevistas. A atitude construtiva que foi capaz de adotar e a crescente confiança na sua própria capacidade são evidentes. No momento da entrevista seguinte, porém, com a idéia de que isso indica que a próxima será a última, a sua coragem enfraquece momentaneamente.

**Décima Quinta Entrevista:** Depois de uma conversa incidental, cala-se um momento e depois diz: "Pensava que desta vez esvaziaria tudo. Não tive tempo para reunir as minhas idéias, suponho.

Desconfio de que não tenho estado tão bem ultimamente e isso me aborrece." O psicólogo recorda-se que na última vez sentiu da mesma maneira, mas foi capaz de dizer por quê. Ela respondeu: "Não sei por que havia de ter os mesmos sentimentos agora. Não posso adivinhar. Pode me dizer?" O psicólogo disse: "Como se sente em relação à volta para casa?" Respondeu que antevia com prazer e que cada vez encarava com mais gosto. O psicólogo insinuou que, embora isso fosse verdade, ir para casa significava enfrentar um certo número de problemas. Analisou a situação durante uns momentos em silêncio: "Sabe, pensei tanto nesta entrevista que quase sonhei com ela. Imaginei que ia entrar no gabinete rindo e pulando e estou quase chorando. Não posso evitar um nó na garganta. Não sei o que se passa. Devo estar nervosa." O psicólogo disse: "Quando uma experiência teve para você um grande significado é dificil pensar em terminá-la".

Este trecho revela vários aspectos interessantes. Confrontada com a realidade de ter de acabar com a relação terapêutica, Bárbara verifica que se agarra a ela, apesar da sua disposição básica para partir. O psicólogo interpreta inicialmente a sua atitude como medo do futuro, mas Bárbara rejeita esta interpretação. Quando o psicólogo reconhece o sentimento real de uma perda pessoal e de um desgosto, Bárbara é capaz de progredir e, na seqüência do trecho analisado, discutir os seus planos de volta à casa, afirmando com toda a nitidez a nova compreensão alcançada. Perto do fim da entrevista, tenta exprimir por palavras a nova compreensão que sente. Citemos o relato sobre este ponto: Reconheceu que era tempo de partir e levantou-se para sair. Levantou-se uma questão teórica. "O espírito e a personalidade são coisas diferentes ou são a mesma coisa? Achava normalmente que estavam numa espécie de conflito. Mas agora vejo que são uma coisa só." O psicólogo respondeu que o problema levantado dependia das definições e que o importante era que ela se sentisse uma só e pudesse avançar nessa via. Bárbara prossegue: "Bem, às vezes estou dividida, mas quase sempre sou uma só." Saiu com ar bem-humorado.

Na entrevista final, Bárbara mostra muito menos emoção do que nas citações feitas. Diz que as pessoas vêem nela uma mudança e que pensa com prazer na volta à casa. Fala de uma reuniãorecente onde estava certo número de jovens que tinha conhecido alguns anos atrás.

**Décima Sexta Entrevista:** "Sabe, as pessoas dizem: 'Está tão mudada!' O rapaz que veio me ver dois dias depois disse: 'Tive dificuldade em reconhecer você; mudou muito. É mais uma de nós.' Parecia pensar que eu tinha mudado muito. A certa altura disse: 'Parece mais um ser humano.' Suponho que antes me comportava com as pessoas de forma muito superior. As moças agora querem que eu fique mais tempo e que vá às suas festas. São festas em que há beijos, suponho. Não creio que haja entre nós dessas festas." Fala sobre o fato de se sentir mais adaptada social- mente e muito mais estimada pelos jovens.

Somente no fim da entrevista mostra novamente uma ligeira tendência para se prender à experiência da consulta psicológica, mas renuncia nitidamente. Ainda tenta prolongar a entrevista,

embora o tempo tivesse acabado. Olha novamente para a lista, tenta lembrar-se de coisas que tivesse esquecido. O psicólogo diz: “Podíamos continuar a falar durante muito tempo, não é?” Ela disse: “Sim, mas penso que colocamos todas as questões que eu queria.” Começa então a preparar o fim da entrevista, citando a melhora que sentia em si mesma: “Sabe, antes me interessava mais pela realização. Agora penso que a realização e a alegria com os jovens vêm juntas. Farei algumas coisas originais, eles talvez mesmo não saibam, mas passarei com eles uns tempos também, e não me sinto diferente ou melhor do que eles.” Agradece sinceramente ao psicólogo a ajuda que recebeu e despede-se.

Estas passagens citadas nos oferecem um quadro de conclusão satisfatória dos contatos terapêuticos. A cliente foi levada a sentir-se livre para partir logo que tivesse independência e autoconfiança suficientes. Atemorizou-se com a idéia de se tomar completamente independente, mas descobre que esse problema não é mais dificil de enfrentar e assimilar do que os outros que foi enfrentando semana após semana ao longo das entrevistas. Vai gradualmente chegando ao ponto em que desej a que os contatos terminem e exprime essa resolução, embora sentindo, como ela diz, “um nó na garganta”, mas reconhecendo que é momentâneo. O processo terapêutico realizou o objetivo desejado de ajudá-la a tornar-se uma pessoa mais perfeitamente organizada, orientada em tomo de objetivos positivos que ela claramente apreendeu e escolheu com decisão.

Não ficou livre dos seus problemas nem houve nenhuma tentativa para realizar um objetivo artificial. Foi capaz de se libertar de conflitos embaraçadores que lhe dificultavam encarar os seus problemas e tomou-se, portanto, capaz de ser uma pessoa daí em diante mais amadurecida e eficaz. Não conseguiu uma compreensão completa do seu comportamento, nem era esse o objetivo da consulta psicológica. Conseguiu aquilo a que se poderia chamar uma “compreensão operacional”, suficiente para lhe permitir enfrentar os seus problemas atuais e tornar inevitável à continuação da sua evolução. E possível que no futuro necessite de ajuda suplementar, mas a probabilidade de isto acontecer é grande-mente reduzida pela crescente maturidade afetiva que atingiu.

**A Parte do Psicólogo:** O exemplo que acabamos de citar evidencia o grande papel que o psicólogo desempenha na condução da terapia para um final saudável. Podemos, no entanto formular de uma maneira mais geral alguns aspectos da função do psicólogo nestas fases de conclusão. É importante que o terapeuta esteja atento ao progresso do cliente e que, logo que se torne evidente uma independência crescente, ponha à consideração o final eventual dos contatos. Se não fizer isso, o cliente pode sentir que o psicólogo não quer que ele parta. Nos contatos com a Sra. J., na penúltima entrevista, fala do êxito que tem tido ao lidar com a filha, sublinhando que “as coisas agora são diferentes”. Houve uma longa pausa. O psicólogo disse: “Dado que as coisas correm tão suavemente e parecem resolvidas, pergunto durante quanto tempo a senhora e Patty querem vir nos ver.” A Sra. J. riu e disse: “Perguntei a mim própria a mesma coisa:’ Depois de termos conversado um pouco, concordamos com

mais um encontro. É evidente que a Sra. J. sente um certo alívio pelo psicólogo abordar esse assunto abertamente.

Será talvez desnecessário acrescentar que o psicólogo não deve fazer nenhuma tentativa para reter o cliente porque pensa que os problemas não estão todos resolvidos, nem a compreensão é completa. Se o cliente selecionou objetivos adequados e tem a coragem e a confiança para buscá-los, a eficácia da sua autocompreensão e a efetividade da sua conduta na realização desses objetivos aumenta em vez de diminuírem após a conclusão da terapia. O psicólogo deve aprender a ir buscar a sua satisfação pessoal no progresso do cliente no sentido do crescimento, não em mantêlo dependente. Determinados terapeutas, como Rank, defenderam que se deve às vezes estabelecer um limite de tempo arbitrário para o final do tratamento. Isso não parece acertado. A conclusão das entrevistas terapêuticas deve ser estabelecida fundamentalmente pelo cliente, servindo mais uma vez o psicólogo para esclarecer os problemas que surjam em conexão com a partida. Uma vez estes problemas esclarecidos, podemos estar seguros de que o cliente adotará a escolha mais amadurecida.

No conjunto, o fim da consulta psicológica virá provavelmente mais cedo do que o psicólogo pensa. Estamos de tal maneira inclinados a pensar em função dos problemas não resolvidos, que não tomamos consciência suficiente da preparação do cliente para retomar "o leme do barco". Não é raro que o ritmo das entrevistas finais seja muito mais rápido do que nas precedentes, de modo que o psicólogo não consegue reconhecer o significado pleno de todos os elementos. Deram-se tantos passos, manifestou- se uma confiança tal que o psicólogo prevê com gosto a continuação das entrevistas deste gênero que trarão a solução de todas as dificuldades que o cliente enfrenta, esquecendo de que esses passos e essa confiança são já uma indicação de que o fim se aproxima e de que não é necessária mais assistência.

### 8.3. A Consulta Psicológica Tal como o Cliente a Vê

Ocasionalmente, o cliente procura nas últimas entrevistas exprimir por palavras algo do que a experiência significou para ele. Essas expressões espontâneas têm interesse porque tendem a confirmar o ponto de vista sobre a consulta psicológica desenvolvido nesta obra. O cliente, ao viver uma experiência de um tipo novo, tenta descrevê-la com suas próprias palavras e a partir dos seus próprios sentimentos, para evidenciar o valor que representou para ele. Essas expressões são por vezes muito breves. Um jovem, cuja vida fora literalmente mutilada pelo sentimento de desadaptação, diz: "Sei agora o que quero fazer e sinto certa confiança no que penso. A minha mulher vê em mim uma grande mudança." Uma mulher que lutava com problemas conjugais e com o tratamento de um filho inadaptado, comenta tudo o que ganhou: "E muito diferente de ir ao médico. Tentei falar-lhe destes problemas, mas não reagiu. Aqui sinto que ninguém me empurra; não há conselhos nem preconceitos." Esta expressão é

particularmente significativa, pois esta mesma cliente insistira numa entrevista anterior em que o psicólogo lhe devia indicar o que fazer, devia lhe dar respostas para os seus problemas.

Uma jovem adolescente dá a sua opinião sobre o que o psicólogo representou para ela e, incidentalmente, a sua idéia da consulta psicológica, na declaração seguinte: "Estive pensando no que foi para mim. É como se fosse eu própria... uma parte de mim. E um volante que equilibra, não é uma pessoa. E quase como se eu estivesse a falar a mim mesma, mas com alguém que ouvisse e tentasse refletir sobre o que ouve. Não me desembaracei de nada, mas abasteci-me de um sentimento. Não vim pedir conselhos. Não, às vezes vim. Mas agora tenho consciência de que quero um conselho. Incomoda-me realmente que se torne uma pessoa. O que faz é deixar uma pessoa falar e fazer comentários que permitem avançar em vez de andar em círculo. Foi por isso que disse que era um volante. Agora é diferente. Quando o encontrei pela primeira vez, era uma pessoa. Não gostei de você porque tocava em pontos dolorosos. Agora sei que será uma pessoa quando eu tiver necessidade que seja, outras vezes é alguém para deixar extravasar ou alguém a quem falar para poder decidir."

Este quadro conciso da consulta psicológica como um processo em que se "deixa uma pessoa falar e se fazem comentários que permitem avançar em vez de andar em círculo" é uma formulação inestimável do aspecto de liberdade de expressão e da funçãdo psicólogo nessa liberdade. E quando conclui que o psicólogo é alguém "a quem falar para poder decidir", acrescenta uma função essencial da consulta psicológica, a criação de uma situação em que se possam realizar claramente as opções.

A expressão talvez mais eloqüente da forma como a consulta psicológica chega a ser compreendida pelo cliente surge numa das nossas gravações, numa das últimas entrevistas de uma série com êxito. Tratava-se de um estudante que, na sua forma titubeante, hesitante, procurando evidentemente as palavras para descrever o que tinha sido para ele um tipo totalmente novo de experiência, consegue resumir os elementos essenciais de uma experiência terapêutica satisfatória.

**C:** Bem, é tudo, creio que estou consciente.

**E:** Perfeito. Pois bem, lembra-se do nosso acordo – sempre que tivermos esgotado o que tínhamos para dizer, adiamos...

**C:** Para a vez seguinte.

**E:** ...O encontro para a vez seguinte e se então sentir que não tem nada de particular a dizer, entra e terminamos logo no início.

**C:** Muito bem. Há uma coisa que gostaria de dizer. Não sei como me exprimir, mas gosto destas coisas. Quer dizer... Se conversamos com alguém como aqui, a coisa surge claramente no espírito, algo

que estava escondido... Algo que se tentava evitar e que se pode evitar facilmente no espírito; mas passamos por aquela porta e temos ousadia suficiente para... Quando estamos aqui... Para lhe dizer... então falamos e não é apenas... Não o impressiona e quando volta a dizer em voz alta e ouvimos isso, faz-nos pensar nas coisas, leva-nos a fazer... a fazer qualquer coisa em relação a isso.

**E:** Bem, sente que isso talvez tenha sido útil.

**C:** Sim, tenho a certeza que foi.

Note-se como esta expressão gramaticalmente embrulhada explica bem o que a terapia significa para o cliente: a libertação de atitudes até então inibidas que o cliente "tenta evitar"; o confronto claro com o eu e com a situação "quando volta a dizer em voz alta e ouvimos isso, faz-nos pensar nas coisas"; e, por último, a coragem para realizar ações positivas: "Leva-nos a fazer qualquer coisa." Estas expressões indicam que a estruturação da situação pelo psicólogo e os esforços que faz para se coibir de uma atividade diretiva na consulta psicológica são lentamente reconhecidos pelo cliente como sendo extremamente úteis na descoberta de uma nova orientação. Elas parecem indic'r muito claramente que o processo que estamos seguindo é uma seqüência autêntica de progressos, sentidos e experimentados pelo cliente bem como reconhecidos pelo psicólogo.

### 8.5. Problemas Especiais

**Qual a Duração da Consulta Psicológica?** Muitos dos leitores com espírito prático já terão colocado a questão: "Quanto tempo leva isto?" Não existe, como é evidente, uma resposta rápida e firme a semelhante questão. A duração do processo de consulta psicológica depende do grau de desadaptação existente, da competência do psicólogo, do desembaraço do cliente em receber ajuda e talvez, em menor grau, da inteligência do cliente. No entanto, não é necessário deixar este assunto com uma observação tão imprecisa.

Temos boas razões para crer que a duração do processo de consulta psicológica tem uma relação direta com a sutileza e a adequação da prática do psicólogo. Se a livre expressão for embaraçada pela confusão do psicólogo, se as atitudes afetivas forem devidamente reconhecidas, se a compreensão for ampliada por interpretações bem escolhidas, será provável que o cliente seja capaz de governar os seus próprios assuntos de seis a quinze contatos em vez de cinqüenta. Estes números são apenas aproximações grosseiras, mas parece haver um ritmo de progresso terapêutico que deve estar completo em três meses de contatos semanais mais provavelmente do que num ano. Quando a desadaptação não é extrema, quando o indivíduo não é profundamente neurótico, dois, quatro ou seis contatos são muitas vezes suficientes ao cliente para encontrar a ajuda de que necessita, embora nesses casos algumas das fases do processo terapêutico possam surgir apenas sob uma forma muito abreviada.

Estamos convencidos de que na maior parte dos casos em que os contatos terapêuticos excedem os números mencionados, é em geral verdade que o processo terapêutico completou-se apesar de, e não devido ao método do psicólogo. A inclinação para a maturidade e para o desenvolvimento é tão forte que a consulta psicológica se completa muitas vezes nesses casos, apesar de muito maltratada ao longo do percurso. Esta convicção nasceu do estudo cuidadoso das entrevistas gravadas em que se podem ver, não muito raramente, casos de atraso provocado pelos erros do psicólogo do gênero que analisamos anteriormente. Esses erros podem adiar, ao longo da entrevista, atitudes significativas que o cliente está preparado para exprimir e que só aparecem na entrevista seguinte porque são inadvertidamente bloqueadas pelo psicólogo. Uma sucessão de erros deste gênero pode nitidamente prolongar os contatos terapêuticos. Suscitou-se um pouco a atitude infeliz de que o número de contatos terapêuticos está numa relação direta com a profundidade desses contatos. Isto não é verdade necessariamente. Por outro lado, o desejo de abreviar, de apressar o cliente aumenta quase sempre o número de entrevistas necessárias à melhoria. As séries mais curtas de entrevistas terapêuticas são aquelas em que se lida com a máxima competência, aquelas que estão mais completamente centradas no cliente.

Algumas destas observações levantam automaticamente problemas em relação à psicanálise, de modo particular a psicanálise de Freud, que se orgulha muitas vezes dos anos de contatos diários necessários para uma nova orientação psicológica real. Abstivemo-nos ao longo deste trabalho de discutir os méritos de uma teoria em favor de outra e não desejamos iniciar neste ponto essa discussão. Mas talvez se possam pôr algumas questões, para poder encontrar respostas úteis. Qual é a finalidade da análise freudiana? Capacitar o indivíduo para se orientar de forma independente ou atingir um mapa topográfico completo da sua personalidade? O objetivo será o de uma conduta saudável autodirigida ou a compreensão integral das causas do comportamento de um indivíduo? Não será verdade, tanto na análise freudiana como na terapia centrada no cliente que descrevemos, que a tentativa para impor interpretações preconcebidas retarda sempre, em vez de acelerar a terapia? Não é verdade que a análise freudiana poderia em certa medida ser abreviada por um estudo mais atento da técnica? Estas questões não pretendem ser críticas, mas apenas lançar dúvidassobre o fetichismo da duração como um indicativo importante do valor do processo terapêutico.

**A Conclusão da Consulta Psicológica sem Êxito:** Embora a tese global desta obra seja a de que os fracassos em terapia podem ser evitados através da análise adequada dos princípios fundamentais que comandam a aplicabilidade da consulta psicológica como um método de tratamento e através do manejo adequado do processo terapêutico, temos, no entanto de reconhecer que os psicólogos são homens e que ocorrem fracassos. Pode-se fazer com que esses fracassos provoquem um prejuízo real ou então tratá-los de uma maneira tal que encerrem pelo menos uma promessa para o futuro. Temos de dar mais atenção a este problema.

Há várias razões que podem explicar o fracasso particular de um cliente em encontrar ajuda nas entrevistas terapêuticas. Indubitavelmente, a causa mais freqüente do fracasso é a deficiência nos contatos por parte do psicólogo. Na corrida do trabalho diário, é muito fácil supor que as boas intenções substituem a perícia meticulosa. Uma vez ou outra, o psicólogo é obrigado a aprender a lição de que não é assim. Existem, contudo, outras razões de fracasso, a maioria das quais pode se resumir dizendo que, em primeiro lugar, o cliente não era um candidato aconselhável à consulta psicológica. Os obstáculos do ambiente ao desenvolvimento são talvez excessivos, ou o indivíduo tem muito pouco controle sobre a sua situação para realizar uma mudança eficaz. Talvez houvesse um erro no juízo e se aceitasse na consulta psicológica o adolescente na crença de que era relativamente independente dos pais, demonstrando o tempo que só a consulta psicológica, tanto do filho como dos pais, podia ter êxito. E certo que a maior parte dos nossos fracassos em terapia, senão todos, pertencem a uma de duas categorias principais: os fracassos dão- se ou porque os clientes não eram aconselháveis para a consulta psicológica ou porque o psicólogo falhou em ajudá-los adequadamente a verem a si próprios e a agirem positivamente.

Qualquer psicólogo experiente pode traçar algumas conseqüências típicas destes casos sem êxito. Nuns casos, o cliente se sente incomodado, resiste cada vez mais, toma-se mais hostil ao psicólogo e à situação terapêutica, à medida que os contatos se sucedem sem melhoria nem ajuda. O psicólogo, sentindo que o processo está sendo mal-sucedido, emprega um maior esforço, uma pressão mais persistente, um ataque mais direto do problema. O cliente deixa de aparecer. O caso é arrumado "por falta de cooperação". Noutros casos, o cliente avança um pouco num processo animador, mas gradualmente torna-se cada vez mais dependente do psicólogo. Este, preocupado, alarma-se com a extensão do seu papel na direção da vida do indivíduo, procura repeli-lo. Verifica que é dificil ver o cliente, os contatos tornam-se bruscos, o psicólogo por fim insiste em que o cliente deve governar a sua própria vida e a relação interrompe-se com um único resultado do trabalho feito: um complicado sentimento de culpa por parte do psicólogo.

Na maior parte dos casos de fracasso na consulta psicológica, quer o psicólogo, quer o cliente sentem que o progresso não é o que devia ser. Incapazes de analisar as razões, ambos se tornam defensivos e repressivos e os contatos cessam com a possibilidade de um prejuízo real para ambos os lados. Tal deterioração dos contatos não é necessária, mesmo nos casos em que a causa do fracasso está para além das possibilidades de análise do psicólogo.

Quando a consulta psicológica parece desviar-se – quando o psicólogo se descobre perguntando por que encontra tal resistência, por que o cliente não faz progressos, por que a situação parece pior do que no início dos contatos –, o primeiro passo é naturalmente investigar as causas possíveis. E hora de o psicólogo examinar cuidadosamente se há algo de errado em confiar à consulta psicológica este cliente em particular. Terá sido excessivamente diretivo? Terá procurado impelir o processo muito rapidamente? Terá usado imprudentemente de interpretações? Terá tentado resolver o

problema à sua própria maneira e não segundo a maneira do cliente? Terá dificultado de algum modo ao cliente a expressão dos seus sentimentos? Estas e outras questões, que já citamos, devem ser atentamente estudadas. Muitas vezes, pode-se encontrar a causa e remediar a situação. É profundamente animador o fato de os indivíduos estarem tão ansiosos por evoluir, por descobrir a maneira de sair das suas dificuldades, que mesmo através dos muitos erros que se poderia ter cometido e por muito pobre que tenha sido a consulta ministrada, podem-se conseguir resultados construtivos, corrigindo esses erros. Nunca é tarde demais para fazer um estudo exaustivo das causas do fracasso.

Contudo, se formos realistas, temos de reconhecer que em alguns casos o psicólogo está muito ligado ao trabalho, muito na defesa em relação a ele para ser capaz de reconhecer os seus erros. Nem sempre tem a ajuda de um supervisor ou de um colega para descobrir os erros ocultos. Numa palavra, há casos que são fracassos apesar dos esforços bem-intencionados do psicólogo para descobrir as causas. O que se poderá fazer em semelhantes casos? Um reconhecimento franco do fracasso, por parte quer do psicólogo quer do cliente, tem um valor muito grande para impedir atitudes defensivas de ambas as partes. O psicólogo dirá: “Parece que não fazemos progressos. Isso talvez se deva a uma imperícia da minha parte. Talvez haja falta de boa vontade da sua parte. De qualquer maneira, sem procurar criticar ninguém, é claro que não obtemos resultados. Interrompemos os nossos contatos ou continuamos um pouco na esperança de que se tomem mais satisfatórios?” Esta descrição nítida da situação é muito útil. Liberta o cliente de qualquer necessidade de atacar o psicólogo. Abre também várias possibilidades.

Pode levar ao final dos contatos terapêuticos por comum acordo. Se assim for, a interrupção é nítida, sem hostilidade nem sentimentos de culpa. O cliente sente-se livre para voltar noutra oportunidade ou para procurar um outro psicólogo se sentir que uma outra pessoa pode ajudá-lo. Por outro lado, pode conduzir a um esclarecimento do obstáculo ao progresso terapêutico e portanto, a novos desenvolvimentos terapêuticos. Recordamos uma série de contatos com uma mãe, em que a consulta psicológica tinha sido mal orientada nesta perspectiva. Dado que não se realizam progressos na maneira de lidar com o filho, o psicólogo afirmou simplesmente que se via que os contatos não eram úteis e que talvez devessem ser interrompidos. A mãe pareceu aceitar o fato e a situação parecia encerrada quando ela perguntou no momento em que se levantava para partir: “Aceita adultos em tratamento?” Como a resposta fosse afirmativa, voltou a sentar-se e começou a revelar a sua infelicidade conjugal fundamental no mau tratamento do filho, mas que tinha relutância em revelar durante todo o tempo em que o filho servia de pretexto para os contatos clínicos. Em outras palavras, se o beco sem saída a que se chegou for claramente formulado e reconhecido, tanto o cliente como o psicólogo são capazes de aceitá-lo sem excessiva emoção e descobrir a maneira de superá-lo. Se não, os contatos terminam pelo menos sem hostilidade e sem sentimentos de culpa.

Devemos fazer uma ressalva. Não se deve permitir que a consulta psicológica se arraste, a não ser que se façam progressos. Se em vários contatos um estudo cuidadoso das entrevistas mostrar que

não há evolução significativa, nem movimento na direção da terapia, o psicólogo deve interrogar-se sobre o final das entrevistas. Contrariamente à opinião dos inexperientes, uma entrevista sem êxito tem mais probabilidades de prolongar a duração total do que uma entrevista com êxito. Do mesmo modo, os contatos que se estendem e em que se registra relativamente pouca alteração indicam em geral uma consulta psicológica falha. O melhor nesses casos é procurar descobrir as causas da dificuldade e, se isso falhar, terminar com a consulta psicológica. Embora uma tal conclusão admita o fracasso, não gera um conflito ulterior nem torna mais dificil ao cliente procurar ajuda noutra ocasião.

### 8.5. Resumo

À medida que o cliente desenvolve a autocompreensão e escolhe novos objetivos em torno dos quais reorienta a sua vida, a consulta psicológica entra na fase que tem características peculiares. O cliente ganha autoconfiança à medida que consegue novas compreensões e empreende um maior número de ações positivas dirigidas ao seu objetivo. A confiança leva-o a desejar terminar com a consulta psicológica, mas ao mesmo tempo receia perder este apoio. O reconhecimento pelo psicólogo desta ambivalência permite ao cliente ver claramente a escolha que tem à sua frente e desenvolver a segurança de que é capaz de lidar com os seus problemas de forma independente. O psicólogo auxilia-o fazendo o cliente sentir-se livre para terminar a relação assim que esteja preparado.

Normalmente, a consulta psicológica termina com uma sensação de perda de ambas as partes, mas como reconhecimento recíproco de que a independência é um passo salutar para a maturidade. Mesmo quando a consulta psicológica não tem êxito, pode ser concluída de uma forma construtiva. A duração do processo terapêutico está tão dependente da competência do psicólogo em manter os contatos centrados no cliente como da gravidade da desadaptação ou de qualquer outro fato. Não raramente, evidencia-se nestes contatos finais que o cliente percebeu claramente a estrutura não habitual da situação de consulta psicológica e compreende como a utilizou para o seu próprio desenvolvimento. As expressões espontâneas dos clientes dão um certo peso à tese defendida neste livro: uma relação de consulta psicológica centrada no cliente liberta forças dinâmicas de uma forma não conseguida por nenhuma outra relação.

## Algumas Questões Práticas

Nos capítulos precedentes, tentamos comunicar ao leitor uma idéia do processo bem determinado e compreensível através do qual a consulta psicológica atinge o seu objetivo. A intenção era mostrar o fato de esse processo ter unidade e seqüência, de o seu desenvolvimento ser previsível e suscetível de uma ordenação e os seus aspectos poderem ser submetidos a uma análise rigorosa e objetiva. Ao concentrar a atenção nos princípios essenciais da consulta psicológica, ignoramos muitos problemas que se poderiam colocar. Evitamos assim questões que desviariam a nossa atenção mais para aspectos não essenciais do que para os aspectos centrais, questões baseadas em concepções inteiramente diversas, questões que nos levassem para o domínio da especulação.

Contudo, ao completarmos a visão genérica do processo terapêutico, podemos considerar algumas das questões práticas que mais insistentemente surgem sobre a consulta psicológica em geral ou sobre a terapia centrada no cliente em particular. Não tentaremos responder a todas essas questões, mas algumas observações poderão ser úteis para estimular uma reflexão mais adequada. As questões que apresentamos a seguir não obedecem a nenhuma ordem específica; contudo, algumas mais fundamentais e de maior peso foram colocadas no fim. Para que o leitor possa escolher mais facilmente os elementos que lhe interessam, cada tópico vem formulado como uma questão específica.

### 9.1. Qual Deve Ser a Duração de uma Entrevista?

Não dispomos do necessário conhecimento experimental para responder a esta pergunta. Parece certo que um limite conhecido, quer seja de quinze, de trinta, de quarenta e cinco ou de sessenta minutos é um fator mais importante do que a duração efetiva da entrevista. Não nos parece aconselhável uma duração superior a sessenta minutos, embora os psicólogos da Western Electric Company, cujo objetivo é animar desse modo a plena expressão das atitudes, indiquem que a duração média das suas entrevistas é de oitenta minutos.

Algumas entrevistas de uma hora, particularmente no início da consulta psicológica, estão recheadas de elementos importantes. A medida que os sentimentos vão sendo expressos e as entrevistas se centram mais na aquisição da compreensão e das decisões referentes a novos passos a dar, o cliente pode utilizar parte da hora numa conversa que evita os problemas reais com que luta. Nestes casos, é apenas ao aproximar-se o fim da entrevista que é capaz de exprimir as suas idéias ou de tomar as decisões a propósito das quais é ambivalente. Em alguns destes casos, é provável que se fizessem tantos progressos numa entrevista mais curta como numa mais longa. Para resolver este problema, seriam necessárias experiências de consulta psicológica com entrevistas gravadas.

### 9.2. Qual Deve Ser o Intervalo Entre as Entrevistas?

Isto exigiria igualmente um estudo experimental. Parece evidente que os contatos não podem ser demasiado próximos. Talvez não haja justificação sólida para os contatos diários que a psicanálise clássica tomou famosos. Esses contatos diários são necessários unicamente quando o processo se centra num grau notável mais no terapeuta do que no cliente. Intervalos de vários dias ou de uma semana entre as entrevistas parecem ser os mais eficazes, dando ao cliente oportunidade de assimilar as suas aquisições, atingir um certo nível de compreensão e empreender as ações que efetivem os novos impulsos no sentido da maturidade.

### 9.3. Que Deve o Psicólogo Fazer em Face do Não Comparecimento às Entrevistas?

Em inúmeros organismos em que se pratica um tipo de consulta psicológica diretiva, o não comparecimento às entrevistas pode representar um amplo fator no conjunto do processo. Não esperamos que nos acreditem se dissermos que, na terapia centrada no cliente que aqui analisamos as faltas às entrevistas são praticamente inexistentes. No entanto, isso é verdade. Pode ocorrer uma doença, um problema de condução, mas quando esses obstáculos surgem, o cliente avisa o psicólogo.

Não se falta sem aviso, a não ser que haja uma consulta psicológica transtornada. No caso de faltas às entrevistas, o psicólogo tem duas coisas importantes a fazer. A primeira é estudar as suas notas, de modo especial as que se referem à última entrevista. As suas técnicas eram do tipo de forçar, suscetíveis de criar resistências? Houve uma interpretação muito prematura? O cliente enfrentou uma escolha muito dificil antes de estar preparado para ela? Mostrou através dos seus progressos que estava preparado para terminar os contatos e essa nova independência não foi reconhecida nem aceita?

É provável que se descubra um destes fatores e que isso explique o esquecimento da entrevista ou de avisar o psicólogo. A segunda coisa a fazer é facilitar tanto quanto possível ao cliente o regresso, ajudando-o ao mesmo tempo a sentir que se escolher não voltar, essa solução é também aceita pelo psicólogo. Uma carta é muitas vezes um bom meio para dar este passo. Ela pode ser formulada aproximadamente nos seguintes termos: “Quando faltou à entrevista de quarta-feira, pensei que isso podia querer dizer que não desejava prolongar as nossas entrevistas. Sei que por vezes as pessoas atingem um ponto em que não desejam continuar as análises. Se, todavia, quiser marcar outro encontro, terei todo o gosto nisso. Queria que se sentisse livre para me telefonar a qualquer hora que deseje e marcarei uma hora que convenha aos dois.”

Não apresentamos esta nota como um modelo de carta, mas para sublinhar alguns pontos que devemos ter presentes. O psicólogo não manifesta nenhum desapontamento, isso só criaria a impressão falsa de que o cliente falhou de alguma maneira na ajuda ao psicólogo ou que vem à entrevista porque é

esse o desejo do psicólogo. A carta não marca outra entrevista, mas deixa a iniciativa ao cliente. E sua a responsabilidade se quiser ajuda. A nota está redigida de tal modo que, mesmo se o cliente não responder de maneira nenhuma, terá um mínimo de sentimento de culpa em relação à interrupção dos contatos. Este aspecto é importante, pois significa que o cliente se sentirá livre para voltar mais tarde se necessitar de ajuda.

### 9.4. O Psicólogo Deve Tomar Notas Durante a Entrevista?

Por uma razão ou por outra, este problema parece provocar um grande embaraço à maior parte dos psicólogos. Pode-se dizer com segurança que o êxito da terapia está numa relação direta e positiva com a exatidão do relato feito. Ao iniciar uma relação terapêutica, estamos lidando com fatores delicados e sutis. Quanto mais fielmente anotarmos o processo, tanto mais adequadamente podemos determinar o que está realmente acontecendo e os erros que se cometeram. A verdade deste princípio é inteiramente confirmada pela eficiência pedagógica das entrevistas gravadas a que este livro tão amplamente recorre.

Os psicólogos testemunham invariavelmente que ao ouvir as suas próprias entrevistas, mesmo sem comentário crítico, mas especialmente se acompanhadas de críticas construtivas, realizam uma das experiências mais pedagógicas na sua formação em consulta psicológica. É óbvio, por conseguinte que devem se tomar notas o mais completamente possível durante a entrevista, notas que registram tanto as afirmações do psicólogo como as do cliente. Um relato em forma de diálogo, com as intervenções condensadas e abreviadas mostrou-se útil.

A razão fundamental da hesitação em tomar notas ainda não foi focalizada. O psicólogo receia que o cliente pense que “está escondendo alguma coisa”. Este receio surge dos próprios sentimentos de culpa do psicólogo. Ele não tenta esconder nada se os contatos forem caracterizados como o lugar onde o cliente pode aprender a ajudar-se a si próprio; o cliente não se perturbará então com o processo de tomar notas, desde que se explique o seu objetivo. O psicólogo pode dar uma explicação deste gênero: “Espero que não o incomode eu tomar nota do que dizemos. Gosto de estudar depois da entrevista o que conseguimos.” Conhecemos um psicólogo que diz ao cliente que pode ver as notas sempre que desejar. Incidentalmente, esse pedido é feito perto do fim do processo terapêutico, daí resultando que o cliente elabora uma compreensão muito nítida dos progressos realizados.

Em que medida essas notas devem ser ditadas ou escritas por extenso ou fazer parte de um relatório permanente é um problema mais dificil. Todo psicólogo deve tomar notas por inteiro e estudar com todo o cuidado os casos com que trabalha. Com uma finalidade de controle permanente, em muitas organizações as notas de entrevista funcionam como relatório de trabalho e, quando a consulta termina, um resumo breve dos problemas é apresentado, as questões debatidas, a compreensão conseguida, os passos positivos dados. Porém, quando dois psicólogos trabalham na mesma situação, um com a criança

e o outro com o pai ou a mãe, é essencial que cada um conheça o trabalho do outro. Muitas vezes, um relato integral é a melhor maneira de obter esse conhecimento. De uma maneira geral, estes problemas estão necessariamente condicionados pelos objetivos e modo de funcionamento dos organismos, fundamentalmente de formação e pesquisa ou simplesmente de serviço. Os relatos mais completos são mais necessários aos primeiros do que aos últimos.

### 9.5. Como Proceder se o Cliente Fizer Afirmações que se Sabem Serem Falsas?

Esta questão nunca deixa de se pôr sempre que se analisa a prática da consulta psicológica. Ao estabelecer os estudos de diagnóstico dos indivíduos desadaptados, pode ser às vezes importante conhecer se uma afirmação é objetivamente verdadeira ou falsa. Ao estudar o caso de um delinqüente, pode fazer diferença na formulação do diagnóstico o problema de saber se cometeu um determinado delito que agora nega ter cometido ou se é sincero quando nega a sua participação. No tratamento pela consulta psicológica, porém, esses fatos objetivos não têm nenhuma importância. O único fato importante para a terapia são os sentimentos que o cliente é capaz de exprimir na situação.

Por conseguinte, não devemos nos preocupar em saber se as afirmações do cliente são "verdadeiras" ou "falsas". O fator que tem importância é a sua atitude afetiva. Portanto, se o estudante é "sincero" ao afirmar que teve uma nota baixa numa disciplina porque o professor tinha um preconceito contra ele, tem muito menos importância para a consulta psicológica do que o fato de sentir que foi perseguido. Na medida em que lhe é permitido falar dos seus sentimentos, apreciará igualmente os fatos com mais verdade e eventualmente o psicólogo poderá conhecer a verdade objetiva, mas isso não é absolutamente necessário para a consulta psicológica.

Pode-se utilizar certamente a entrevista para procurar determinar um fato objetivo. E um fim legítimo, no trabalho jurídico, por exemplo. Não o é, contudo, na consulta psicológica ou terapia. Em muitos casos de uma boa consulta psicológica, o relato completo revela um certo número de afirmações contraditórias por parte do cliente referentes a atitudes, a fatos ou a ambas as coisas. São, na sua maior parte, exemplos de atitudes contraditórias no interior do próprio indivíduo e que não foram ainda integradas. Representam os dois lados do aspecto dinâmico de um desejo ambivalente. Se o psicólogo desafiar essa contradição a partir de uma base intelectual, provavelmente não ajudará o indivíduo a conseguir uma integração que unifique essas mesmas atitudes.

### 9.6. A Questão de Haver um Pagamento Afeta a Consulta Psicológica?

Existem inúmeras situações de consulta psicológica em que a questão do pagamento é inteiramente deslocada. Ao tratar com estudantes de ginásio, por exemplo, o estudante é incapaz de pagar e o recurso aos pais pode realçar a dependência da qual luta para se libertar. Por outro lado,

quando o cliente é um adulto ou num trabalho de orientação em que o pai ou a mãe e a criança pedem ajuda, o pagamento pode ter um lugar real na terapia. O pagamento de honorários, combinado de acordo com os rendimentos, pode ser uma via através da qual o cliente pode indicar a seriedade da sua procura de ajuda e um meio de conservar o auto- respeito ao aceitar a ajuda de uma outra pessoa.

Quando se pede um pagamento, levantam-se vários problemas de valor terapêutico. Em primeiro lugar, o estabelecimento dos honorários deve ser abordado com franqueza na primeira entrevista, se houver honorários, o que fornece uma medida precisa da responsabilidade que o cliente pode decidir aceitar ou rejeitar. É o primeiro passo numa nova direção, uma hipótese inicial do esforço necessário para enfrentar a sua situação. Em segundo lugar, um pagamento fornece uma motivação para acelerar o progresso. Pagar cada sessão anima o indivíduo a falar tão livremente quanto possível, a trabalhar no seu próprio aperfeiçoamento no mais curto espaço de tempo possível. O pagamento de honorários livra-o também de qualquer necessidade de se sentir dependente ou grato quando o objetivo terapêutico foi atingido. O serviço foi retribuído. As duas partes contribuíram para o processo.

Deve-se sublinhar que estas vantagens aumentam se o pagamento for realmente ajustado aos recursos econômicos do indivíduo. Um encargo que o indivíduo não pode suportar sem afetar profundamente as necessidades do seu orçamento pode evidentemente, impedir o tratamento e converter-se num bloqueio real na sucessão dos contatos. No centro de orientação que esteve sob a nossa direção tornou-se habitual discutir os honorários com os pais que traziam os filhos para assistência. Nas mãos de um assistente social competente, isto dava uma oportunidade para levar o cliente a sentir que estava fazendo tudo o que era razoável esperar, mesmo que os honorários fossem pequenos ou nem sequer existissem.

Em alguns serviços de consulta psicológica a estudantes, estabelece-se um acordo para que uma taxa uniforme seja atribuída a cada estudante que recorra aos serviços de orientação e de consulta psicológica, e o estudante pode portanto, utilizar esses recursos na medida das suas necessidades. Trata-se sem dúvida de um bom método de apoiar os serviços e tem a vantagem de fazer o estudante sentir que é uma pessoa que paga pela ajuda recebida. Não tem, porém, as outras vantagens que mencionamos.

Como conclusão da análise breve desta questão dos honorários, deve-se afirmar com toda clareza que a consulta psicológica não diretiva pode se exercer quer se paguem ou não honorários. Sob este aspecto, difere muito da psicanálise ortodoxa em que os honorários são quase uma parte necessária do tratamento. No tipo de consulta psicológica que aqui analisamos, o cliente põe o melhor do seu esforço no interior do próprio processo. Todo o procedimento terapêutico de conjunto deve fazer ressaltar a sua autonomia essencial e que é a base do respeito próprio. Por isso, pode utilizar essa atmosfera de ajuda de uma forma construtiva sem sentir que está obrigado a fazer um pagamento. Não vemos uma

grande diferença no processo ou nos resultados entre os clientes que pagaram o serviço e os que não o fizeram.

### 9.7. É Possível Praticar a Consulta Psicológica com Amigos e Familiares?

Trata-se de uma questão freqüente, de modo particular entre os psicólogos menos experientes, saber como podem ajudar eficazmente um amigo em dificuldade, um colega ou mesmo o cônjuge. Em tais casos, o desejo de ajudar uma outra pessoa é natural e louvável. E no entanto necessário pensar com clareza a maneira de ajudar os outros.

Como se tornou evidente nos capítulos anteriores, a consulta psicológica é essencialmente eficaz porque o psicólogo, não estando profundamente implicado na situação de um ponto de vista emocional, é capaz de reconhecer os sentimentos do cliente, de trazê-los a uma análise consciente e de permitir ao cliente formular, a partir de uma maior compreensão, a sua própria linha de ação. E claro que quanto mais envolvido estiver do ponto de vista emocional, menos apto será para exercer as funções da consulta psicológica. O marido não pode ser um psicólogo satisfatório para sua mulher, nem um amigo íntimo pode ser ao mesmo tempo bom amigo e psicólogo. É mais importante que o marido seja compreensivo, enfrentando com franqueza e simpatia os problemas entre ele e a mulher. O amigo pode ser mais útil sendo um bom amigo, partilhando os pontos de vista, atuando como um ouvinte compreensivo e uma fonte de apoio afetivo. Ao proceder deste modo, grande número dos *insights* obtidos na consulta psicológica podem ser úteis, desde que sejam utilizados com o reconhecimento pleno de que se trata de uma situação em que ambos estão emotivamente implicados.

Quando a relação não é íntima, como no caso de um amigo ocasional que procura a ajuda da consulta psicológica, esta pode ser praticada eficazmente se os contatos terapêuticos forem estritamente isolados dos contatos amigáveis ocasionais. Esta resposta sublinha apenas o ponto de vista que foi explicado no Capítulo 4. A relação da consulta psicológica é uma relação diferente da amizade ou de qualquer outra ligação afetiva íntima. Não ganhamos nada confundindo as diferentes relações. Como pais, podemos estabelecer uma boa relação pais–filhos, mas isso não significa que sejamos os melhores orientadores para a criança. Podemos elaborar fortes laços de dedicação aos nossos amigos, mas se procurarmos ser ao mesmo tempo psicólogos e amigos talvez não satisfaçamos nem como psicólogos nem como amigos. Até mesmo o médico não opera a sua mulher ou os filhos. Sabe que não pode ser inteiramente objetivo, que não pode ter inteira confiança no seu próprio juízo como teria noutras situações. O mesmo raciocínio se aplica ao psicólogo. De fato, nos casos em que um indivíduo sente que deve agir como psicólogo em relação a um amigo ou parente, é muitas vezes porque deseja “refazer” o outro indivíduo. Este fato é em si mesmo suficiente para tornar impossível uma terapia autêntica.

### 9.8. Qual a Relação Entre a Psicometria e a Consulta Psicológica?

Os testes psicométricos são considerados por alguns como fazendo parte integrante de qualquer programa de consulta psicológica e os leitores que partilhem deste ponto de vista devem sentir-se perplexos com o fato de os testes terem sido pouco mencionados. A nossa utilização dos meios psicométricos bem como o emprego da história do caso (mencionada no Capítulo 3, pp. 80- 84) precisa ser cuidadosamente estudada à luz dos progressos do nosso conhecimento sobre o processo terapêutico. Não tentaremos fornecer aqui uma resposta definitiva e completa a esta questão, mas uma resposta provisória que possa estimular uma análise mais adequada.

Não se pode pôr em dúvida que os testes psicométricos de aptidões, de realização, de interesses e de traços da personalidade ou de adaptação são verdadeiramente úteis no estabelecimento de estudos de diagnóstico de indivíduos inadaptados. A apreciação da criança inadaptada escolarmente, o estudo de um delinqüente juvenil ou adulto que comparece a um tribunal, o estudo dos candidatos a um posto de trabalho ou a classificação dos recrutas do exército com base nas suas aptidões e capacidades – todo trabalho deste gênero assenta fortemente e com razão na informação que os testes psicométricos podem dar. No que vamos dizer a seguir não há nenhuma intenção de discutir o grande valor dos testes para trabalhos desse gênero.

É o lugar dos testes na consulta terapêutica que está longe de ser tão preciso. As desvantagens de utilizar os testes no início de uma série de contatos terapêuticos são as mesmas que a de partir de uma história completa do caso. Se o psicólogo começa o seu trabalho com uma bateria completa de testes, este fato implica na idéia de que fornecerá as soluções para os problemas do cliente, O ponto de vista coerentemente defendido ao longo deste livro é que essas “soluções” não são autênticas nem ajudam o indivíduo em profundidade, mas tendem a torná-lo ou ressentido ou excessivamente dependente.

Isso não quer dizer que os testes não tenham nenhum lugar no processo de consulta psicológica. É provável que possam ser muito eficazes num determinado número de casos, se forem utilizados perto do fim da consulta, fundamentalmente a pedido do cliente. Um estudante pode, por exemplo, chegar a compreender o seu problema de orientação profissional e estar preparado para seguir adiante. Pode, no entanto sustentar sinceramente que não tem uma imagem suficientemente objetiva dos seus interesses e das suas capacidades para fazer uma escolha inteligente. Neste caso, o psicólogo pode falar-lhe de testes disponíveis que esclareçam as suas possibilidades. Gostaria de realizá-los? Se desejar, os resultados podem ser muito construtivos, pois os resultados dos testes são analisados e apreciados em função da sua autocompreensão.

Bárbara, a adolescente de cujas entrevistas apresentamos trechos nos dois capítulos anteriores, decidiu-se finalmente a fazer um teste de inteligência. Nos primeiros contatos, quando se referiu às suas altas ambições intelectuais, levantou o problema da sua capacidade real. Mencionou-se a possibilidade de fazer um teste, mas teve receio dessa técnica. Era evidente que sentia que um teste poderia destruir as bases da sua ambição, poderia provar que ela não tinha capacidade. Mais tarde, quando se tomou capaz de se aceitar a si mesma, referiu-se ao teste com menos receio, e num dos últimos contatos pediu para fazer. Quando o teste mostrou que tinha uma capacidade superior, mas não excepcional, foi capaz de aceitar esse resultado. Se tivesse sido aplicado um teste antes, o psicólogo teria conseguido uma primeira avaliação do seu nível intelectual, mas Bárbara ou ficaria esmagada pelo resultado ou seria forçada a racionalizar esse resultado. Se não fossem comunicados os resultados, ficaria extremamente ansiosa.

Os testes podem exercer uma função terapêutica quando são utilizados para responder a uma necessidade sentida pelo cliente e não para informar simplesmente o psicólogo. Um estudante resolveu que os seus interesses estão no comércio e não na sua orientação atual, mas estará apto para entrar nesse campo? Os testes podem ajudá-lo a encontrar uma resposta. Um estudante de ginásio lutou contra as suas inadaptações e deseja agora saber se pode entrar para a universidade. Os testes podem ajudá-lo a estabelecer os dados que facilitem a decisão.

Esta última idéia é a chave para o uso adequado dos testes. Do ponto de vista de uma terapia eficaz, os testes têm valor quando podem ser utilizados construtivamente pelo cliente ao tomar decisões ou ao empreender ações positivas. O seu uso como instrumentos para fornecer informações ao psicólogo não parece ser indicado, com a única exceção de determinar no início se é aconselhável que este indivíduo em particular seja submetido à consulta psicológica. Neste ponto, como no emprego da história do caso, os testes podem ser necessários num estudo preliminar para determinar se o indivíduo se encontra nas condições estabelecidas no Capítulo 3. Este estudo preliminar torna provavelmente o tratamento um pouco mais dificil, mas é uma precaução necessária naqueles casos em que há dúvidas se o método da consulta psicológica deve ter a primazia ou se deve ter um tratamento pelo amPodemos resumir esta resposta provisória sobre a relação entre os testes e a consulta psicológica dizendo que, independentemente do seu uso legítimo no diagnóstico, podem ser prudentemente usados nas últimas fases da consulta psicológica, quando respondem a uma necessidade real do cliente de mais informações que completem a compreensão e lhe forneçam um sentido claro dos passos positivos que está dando. É evidente que esta posição é radicalmente diferente da prática atual em muitos organismos.

## 9.9. A Consulta Psicológica Centrada no Cliente Tem Alguma Aplicação em Domínios com a Orientação Profissional e Pedagógica?

Para muitos especialistas nestes campos, orientar significa dar informações ao indivíduo. Este é informado sobre as diferentes profissões possíveis ou recebe elementos sobre os cursos, condições de admissão, etc. Pode receber informações pessoais resultados de testes vocacionais, pedagógicos ou de aptidões. Não se discute a adequação desta prática quando os grupos são normais. Quando o indivíduo tem uma adaptação normal e necessita apenas de mais informação, fornecê-la é um procedimento útil.

A consulta psicológica está especialmente indicada, como se indicou anteriormente, aos indivíduos que têm conflitos, que estão mal adaptados, que lutam consigo próprios ou com o meio. Um tipo de terapia centrada no cliente tem muito para oferecer ao indivíduo inseguro quanto à sua orientação profissional, ou escolarmente inadaptado, ou cujos conflitos pessoais resultam de um fracasso profissional ou escolar. Pareceria lógico que todos os organismos e agências que oferecem uma ajuda nesse campo que foi designado como de "orientação", proporcionassem também uma oportunidade de ajuda terapêutica àqueles que tivessem necessidade e pudessem se aproveitar dela.

Além deste tipo específico de aplicação, os princípios delineados nesta obra, sobre as vias através das quais o indivíduo se torna mais independente e escolhe com mais maturidade, têm profundas implicações em qualquer trabalho que se intitule de "orientação", implicando por isso a orientação do menos apto pelo mais apto. É perfeitamente possível que grande parte do nosso trabalho de orientação se baseie em princípios e técnicas que ,não estimulem o desenvolvimento psicológico independente. E necessária sem dúvida maior reflexão para adaptar os resultados a que se chegou no campo da terapia aos outros campos a que está intima- mente ligada, embora tenham as suas próprias possibilidades e limitações específicas.

## 9.10. Quem Está Qualificado para Exercer a Consulta Psicológica?

É evidente que na apreciação do indivíduo como psicólogo entram qualidades pessoais e profissionais. Analisaremos aqui a qualificação pessoal, remetendo para a seção seguinte a qualificação profissional. Em algumas discussões em torno da consulta psicológica, o orientador ideal é descrito como uma espécie de super-homem psicólogo – sabe tudo, conhece tudo, acima das reações do homem comum. Trata-se de um ponto de vista irreal. O indivíduo deve possuir algumas qualidades pessoais se quiser se tornar um bom psicólogo, mas não há razões para crer que essas qualidades sejam mais raras das que são necessárias a um bom artista ou a um piloto aviador de primeira classe. Isto é rigorosamente verdade se nos referirmos à consulta psicológica centrada no cliente, que vimos descrevendo neste volume.

O psicólogo diretivo, certamente, tem necessidade de qualidades mais onipotentes. Nas nossas gravações, verificamos que esses psicólogos decidem com segurança questões tão diversas como o método para estudar história, como se entender com os pais, como resolver o problema da discriminação racial e qual é a verdadeira filosofia da vida. A partir de outras gravações, sabemos que esses psicólogos resolvem os problemas de adaptação conjugal, de orientação profissional, problemas de disciplina e, na realidade, todas as questões pessoais que um indivíduo perplexo pode enfrentar. E evidente que se exige uma dose generosa de sabedoria sobrenatural ao indivíduo que assume uma tal atitude perante a consulta psicológica. Quando o objetivo é mais modesto e a finalidade é ajudar o indivíduo a ser livre para poder decidir os seus problemas à sua maneira, então as qualidades necessárias do psicólogo reduzem-se a uma dimensão humana.

Talvez a primeira qualidade de um psicólogo seja tratar-se de uma pessoa sensível às relações humanas. É uma qualidade dificil de definir satisfatoriamente, mas que é evidente em quase todas as situações sociais. A pessoa completamente fechada às reações dos outros, que não percebe o prazer ou desagrado que as suas palavras provocam, que não é sensível à hostilidade ou à amizade que existe entre ela e os outros, ou entre dois conhecidos seus, não é provável que venha a ser um bom psicólogo.

É certo que esta qualidade pode se desenvolver, mas, a não ser que o indivíduo possua essa sensibilidade social num grau considerável, é duvidoso que a consulta psicológica represente o seu campo de ação mais fecundo. Pelo contrário, o indivíduo que observa naturalmente as reações dos outros, que é capaz de descobrir num grupo escolar as crianças infelizes, que é sensível ao conflito pessoal subjacente a uma discussão aparentemente incidental, que está atento às diferenças sutis no comportamento em que se vê os pais manterem uma relação tranqüila com os filhos ou, pelo contrário, uma relação cheia de tensões – uma pessoa assim possui uma boa base natural onde radicar a formação na consulta psicológica.

Esta sensibilidade social é uma qualidade fundamental, mas há outras atitudes igualmente essenciais a um bom psicólogo. Os parágrafos seguintes descrevem resumidamente esses predicados. Embora se tenham formulado estas proposições em relação ao psicólogo que trabalha com crianças, elas aplicam-se com igual força aos que trabalham com adultos.

**Objetividade:** Admite-se geralmente que para ser útil como terapeuta, o psicólogo precisa ter uma atitude objetiva. Descreveu-se esta atitude de diferentes maneiras, como “identificação controlada”, como “tranqüilidade construtiva” ou ainda como “atitude afetivamente desinteressada”, O termo utilizado na prática clínica tem uma definição um pouco diferente do seu emprego no campo estritamente científico. No sentido clínico, o termo envolve a idéia de uma capacidade de simpatia que não se deve exagerar, uma atitude autenticamente interessada e receptiva, uma compreensão profunda que verifica ser impossível emitir juízos morais ou chocar-se e escandalizar-se. Uma pessoa com esta atitude

distingue-se, por um lado, do distanciamento frio e impessoal do indivíduo com tendências olímpicas e, por outro, do indivíduo profundamente simpatizante e sentimental que se envolve de tal maneira nos problemas da criança que é incapaz de ajudar. Retomando a primeira descrição da atitude, ela representa um grau de "identificação" por simpatia com a criança, suficiente para suscitar a compreensão dos sentimentos e problemas que a perturbam, mas uma identificação que é "controlada", porque compreendida, pelo terapeuta'...

**Respeito pelo Indivíduo:** Uma segunda qualidade do terapeuta eficiente é um respeito profundo pela integridade da criança. Se se pretende que a criação obtenha uma ajuda real na evolução que lhe é própria para os objetivos que escolheu, o terapeuta tem de criar uma relação em que essa evolução possa se dar. O terapeuta dominado por um zelo reformador, ou que deseja inconsciente- mente fazer a criança à sua própria imagem, não consegue criar essa relação. Tem de haver a disposição de aceitar a criança tal como ela é, no seu próprio nível de adaptação, e dar-lhe a liberdade de elaborar as suas próprias soluções para os problemas...

**Uma Compreensão do Eu:** Outro elemento essencial na configuração da personalidade do terapeuta é uma firme compreensão de si mesmo, dos seus modelos afetivos dominantes e das suas próprias limitações e carências. Se não houver um considerável grau de compreensão, não será capaz de reconhecer as situações em que pode se ver envolvido e influenciado pelos seus preconceitos e sentimentos. Não poderá entender a razão por que existem determinados tipos de crianças ou de problemas que é incapaz de tratar satisfatoriamente. Para ser objetivo e poder compreender os problemas das crianças, o terapeuta tem de possuir uma compreensão clara da sua própria personalidade.

É provável que este grau de compreensão seja atingido mais satisfatoriamente durante o período de formação através de uma supervisão adequada. À medida que o psicólogo em formação lida ele próprio com casos, vai ganhando maior consciência dos seus pontos fracos, das suas carências afetivas e do modo como as satisfaz. O supervisor dispõe de uma oportunidade única para ajudar o indivíduo a conseguir a compreensão de si próprio ao longo do processo de formação. Acontece não raramente que isto implica uma relação de consulta psicológica entre o estudante e o supervisor, se o psicólogo em formação vier a sentir a necessidade de tal assistência.

**Conhecimentos de Psicologia:** Por último, o terapeuta dificilmente pode esperar realizar um trabalho útil sem um conhecimento profundo do comportamento humano e das suas condições fisicas, sociais e psicológicas. Pareceria lógico colocar em primeiro lugar esta qualidade, mas a experiência clínica confirmaria antes o ponto de vista de que um conhecimento perfeito em psiquiatria e psicologia, aliado a uma inteligência brilhante capaz de aplicar esse conhecimento não é, por si só, garantia de competência terapêutica. As qualidades essenciais do psicoterapeuta residem, sobretudo, como

indicamos, no campo das atitudes, da emotividade e da compreensão mais do que do nível da capacitação intelectual.

### 9.11. Qual Deve Ser a Formação do Psicólogo?

Trata-se de um problema sobre o qual se debruçam atentamente certo número de grupos profissionais. Seria presunção da nossa parte, tentar dar uma resposta definitiva. Surgem, no entanto algumas tendências geralmente admitidas e que podemos mencionar aqui. As características de um curso de formação satisfatório deveriam incluir, segundo parece, os seguintes aspectos:

**A.** Um programa adequado de seleção que escolhesse para o curso de formação como psicólogos os indivíduos que estão interessados pela atividade neste campo e que possuem as qualidades pessoaísjá indicadas;

**B.** Estudos de base que conduzam a uma compreensão fundamental das relações humanas. Podem ajudar a cumprir esta exigência cursos de sociologia, psicologia social e antropologia. A experiência de trabalho de grupo, no ensino ou na indústria, tem igualmente valor sob este aspecto;

**C.** Cursos de base permitindo compreender a adaptação e o desenvolvimento psicológicos do indivíduo. Uma parte importante do período de formação devia ser dedicada a este estudo. Neste ponto, são importantes cursos sobre o desenvolvimento biológico, mas deve dar-se um destaque especial ao estudo da psicologia genética e do desenvolvimento, à psicologia da criança, do adolescente do adulto. Os cursos sobre a dinâmica da adaptação humana ajudariam a estruturar as bases do estudo dos diferentes tipos de problemas de adaptação – familiares e conjugais, de adaptação profissional, da readaptação de anormais, subnormais e delinqüentes, bem como de outros grupos;

**D.** Formação em técnicas de investigação, para que o psicólogo possa dispor das técnicas adequadas para avaliar o seu próprio trabalho e o dos outros e, portanto, de uma base de progresso;

**E.** Cursos sobre técnicas de consulta psicológica em que o indivíduo se familiarizasse com as diferentes perspectivas sobre a consulta psicológica e a psicoterapia;

**F.** Uma experiência supervisionada em que se exerce a terapia, com uma ampla oportunidade para críticas minuciosas e apreciação do indivíduo feita por um supervisor qualificado.

Se alguém perguntar onde poderá encontrar um programa deste gênero, a resposta será que ele se realiza apenas parcialmente na maior parte das instituições que promovem a formação profissional. Vários grupos profissionais, nomeadamente os que se dedicam à assistência social, psicologia clínica, psiquiatria clínica e orientação pedagógica procuram dar uma formação que engloba a consulta psicológica. Cada um dos referidos grupos apresenta determinadas forças e fraquezas na sua formação

profissional em consulta psicológica. Os assistentes sociais conseguiram um êxito particular na elaboração da experiência prática supervisionada. Tendem a ser deficientes na aquisição dos conhecimentos básicos e no domínio da pesquisa. Os psicólogos, pelo contrário, conseguiram talvez a melhor formação nos conhecimentos de base exigidos e têm a devida formação para a pesquisa, mas até há pouco tempo tinham poucos cursos satisfatórios sobre a consulta psicológica e eram deficientes do ponto de vista da necessária experiência prática supervisionada.

Do ponto de vista da evolução futura, pode ser significativo que o psicólogo esteja mais livre para concentrar a sua formação apenas nos problemas psicológicos do indivíduo do que os elementos das outras atividades mencionadas. O assistente social tem de dedicar grande parte da sua formação a problemas administrativos, a aspectos legais do bemestar social e problemas semelhantes. O psiquiatra dedica a maior parte dos seus anos de preparação aos problemas orgânicos do indivíduo. Aquele que trabalha no campo da orientação pedagógica tem também de dispensar muito tempo ao estudo da administração escolar. Apenas o psicólogo clínico tem liberdade para dedicar o melhor do seu tempo de formação ao estudo do desenvolvimento psicológico e das adaptações do indivíduo. A formação do psiquiatra é claramente deficiente na formação de base em relação ao desenvolvimento psicológico do indivíduo normal e é prejudicado pelo fato de a sua formação se concentrar em larga medida nos problemas orgânicos do indivíduo, de modo que é insuficiente o tempo reservado para os aspectos psicológicos.

A formação psiquiátrica tornou-se entanto justamente notada pela importância da experiência prática oferecida durante o curso, dando aos jovens psiquiatras, no melhor dos casos, formação supervisionada e, no pior, permitindo-lhe elaborar um método empírico da psicoterapia pouco elogiável. No campo da orientação pedagógica, prestou-se muita atenção aos métodos de conseguir a adaptação pelo ambiente, mas relativamente pouca à consulta psicológica, apesar do grande número de psicólogos trabalhando nas instituições escolares. As generalizações precedentes não se aplicam evidentemente a todos os casos. Elas procuram unicamente mostrar aquilo que todos os que refletem sobre este campo reconhecem, isto é, que não existe uma via única de formação profissional que ofereça uma formação ideal na consulta psicológica a indivíduos inadaptados. O que é necessário, e que talvez um dia se possa conseguir, é um novo tipo de formação profissional no campo dos problemas de adaptação dos indivíduos e das capacidades que são úteis na resolução desses problemas.

# O Caso de Herbert Bryan

*Quarta Parte*

## Introdução

A segunda parte deste livro é algo de único. Trata-se do relato integral, gravado, do processo de consulta psicológica praticada com um indivíduo. E a primeira vez, tanto quanto sabemos, que tal apresentação é feita. No que diz respeito a histórias de casos, há muitas que nos são acessíveis, em todos os detalhes. Nos últimos dez anos, apresentaram-se vários relatos de casos de tratamento, principalmente no campo da assistência social, que descrevem de forma bastante completa as diferentes medidas adotadas e que incluem em alguns casos a transcrição de diálogos, pelo menos em resumo, e partes de entrevistas. Mas possuir todos os elementos de uma série de entrevistas terapêuticas – possuir tanto as intervenções do psicólogo como as do cliente possuir um relato em que se inclui cada palavra pronunciada – possuir um relato em que nem os preconceitos nem os desejos influíram – eis uma oportunidade inédita. Foi esta oportunidade que o autor e alguns colaboradores seus tiveram, através da utilização de entrevistas terapêuticas gravadas; desejamos estender amplamente essa oportunidade e por isso publicamos aqui o relato de um caso completo.

O progresso científico na consulta psicológica foi possível quando dispusemos de uma análise adequada dos elementos apropriados. Até este momento, não dispúnhamos de dados apropriados. Todos os relatórios de entrevistas eram muito incompletos e influenciados num grau desconhecido pela perspectiva do psicólogo. As ilustrações breves nunca são satisfatórias de um ponto devista científico, não apenas devido à sua brevidade, mas porque foram nitidamente escolhidas para demonstrar um aspecto. Há necessidade dos elementos completos de uma entrevista que permitam estudar a evolução da terapia com tempo e de modo exaustivo. É esse o material que nos oferece o caso de Herbert Bryan.

**A Seleção do Caso:** Nunca se pode afirmar que um indivíduo seja o caso típico de todos os outros. Bryan é um adulto. Não é uma criança nem um membro de um casal. Os seus problemas são os de um neurótico, não os de um delinqüente, nem os de um estudante. E um indivíduo com dificuldades especiais que lhe são próprias, que não são as de qualquer outro indivíduo. Essa situação, porém, do ponto de vista desta obra, não é uma desvantagem. Se a consulta psicológica for encarada como a resolução de problemas, é necessário um grande número de casos para mostrar como cada problema ou cada tipo de problemas pode ser tratado. Mas se a consulta psicológica consistir em criar uma atmosfera

em que o cliente possa desenvolver a compreensão e começar a orientar de novo a sua vida, em direções novas, um exemplo da maneira como um psicólogo criou essa atmosfera num único caso será, num sentido muito real, típico da maneira como o psicólogo atua em todos os casos. Por conseguinte, o fato de o caso a seguir apresentado se referir apenas a um indivíduo, que não pode ser de maneira nenhuma descrito como "típico", não é razão para pedir desculpa por fazê-lo.

**A Preparação do Material do Caso.** As entrevistas que se seguem foram todas gravadas e depois transcritas. Não foram corrigidas senão quando foi necessário suprimir ou alterar elementos de identificação. Felizmente, Herbert Bryan (este não é, evidentemente, o seu verdadeiro nome) tinha tendência para colocar os seus problemas em termos gerais e, por isso, foram necessárias correções mínimas.

**A Utilização do Material:** O leitor pode utilizar este material de várias maneiras. Em primeiro lugar, pode ler o texto como um exemplo de uma entrevista terapêutica, simplesmente para "sentir" o movimento e o progresso que ocorrem com a continuaçõa das entrevistas. O texto está impresso de uma maneira tal que o leitor pode seguir apenas o material transcrito, sem se referir às notas e comentários que se fazem.

Uma segunda utilização destes elementos é convertê-los numa base de pesquisa. A transformação do tipo de respostas do psicólogo e do cliente à medida que a consulta psicológica progride, a transformação dos conceitos do cliente sobre si próprio, o tipo de intervenção do terapeuta que acompanha habitualmente certo tipo de intervenção do cliente – eis algumas das possibilidades mais evidentes de investigação.

Uma terceira utilização é ler cada entrevista cuidadosamente, considerando também os comentários que foram acrescentados. O psicólogo que pretender assimilar os princípios apresentados nesta obra descobrirá neste método um processo proveitoso de trabalhar, pois os diferentes aspectos do processo terapêutico que analisamos serão indicados à medida que forem surgindo neste caso.

Uma quarta utilização é talvez mais importante para o psicólogo que desejar examinar e aperfeiçoar as suas próprias técnicas. Se ler cada afirmação do cliente, cobrindo a resposta seguinte do psicólogo com uma folha de papel, pode perguntar a si mesmo: "Qual seria a minha resposta?" Enfrenta assim a situação real da entrevista, mas sem qualquer sensação de pressão ou de pressa que entram provavelmente numa entrevista efetiva. Pode formular mentalmente a sua resposta, compará-la com a resposta dada pelo psicólogo, analisar qual é melhor e apreciar ambas à luz dos seus próprios princípios sobre a consulta psicológica. Talvez seja esta a maneira mais proveitosa de utilizar este material para quem tiver um interesse profissional sério pela consulta psicológica.

**O Caso:** Sem mais preliminares, apresentemos Herbert Bryan, um jovem com cerca de trinta anos, que procurou ajuda junto a um psicólogo. Declarou que queria ajuda para os seus problemas e que

os considerava muito profundos. Começou a falar das suas dificuldades, mas o psicólogo informou-o de que preferia adiar essa análise para um contato regular em que houvesse mais tempo. Houve várias dificuldades em estabelecer o calendário das entrevistas, elas foram examinadas e, por fim, chegou-se a um acordo. Estas notas são suficientes para introduzir a primeira entrevista, pois era toda a informação de que o psicólogo dispunha nesse momento.

Contudo, pode-se acrescentar que Herbert Bryan era um jovem muito inteligente, nitidamente neurótico, com interesses intelectuais. Este último aspecto torna estas entrevistas particularmente preciosas, pois formula atitudes que a maioria dos clientes assume, mas poucos deles exprimem com tanta clareza. De um ponto de vista tradicional, Bryan seria considerado um indivíduo dificil de tratar. Verifica-se que leu muito sobre psicologia, que conhece e que emprega com propriedade as expressões da psicologia. Procurara ajuda anteriormente; estivera num instituto para deficiências da fala e freqüentara um psicólogo universitário em busca de ajuda. Além disso, tentara a auto-hipnose e um determinado número de outras técnicas para se desembaraçar dos seus problemas. Inicia, portanto, a situação de consulta psicológica não ingenuamente, mas como alguém que tentou encontrar ajuda e a quem ela faz falta.

**Nota:** Ao longo das entrevistas, as respostas do **P**sicólogo (**P**) e do **C**liente (**C**) são numeradas para facilitar a referência. As notas que acompanham o material da entrevista são numeradas de forma correspondente.

## A Primeira Entrevista

**Sábado, 1º: 1. P:** Bem, preocupamo-nos tanto ontem com os vários aspectos de saber se começávamos ou não, que não sei se tenho uma idéia tão clara quanto desejaria do que você pensa; vamos em frente e diga-me o que se passa.

2. **C:** Pois bem, com toda a precisão de que sou capaz para definir essa idéia, diria que se trata de um bloqueio que se manifesta em vários campos.
3. **P:** M-hm.
4. **C:** O... Na minha primeira infância, o sintoma de bloqueio que mais se acentuava na consciência era na fala. Tive dificuldades de linguagem até entrar no ginásio. Então, com o crescimento, notei um bloqueio nas situações sexuais. Não era, porém... Não na situação de *voyeur*, mas apenas na hora da relação sexual; via-me muitas vezes em dificuldade nesse momento. Tinha uma desagradável sensação no baixo ventre como se, por analogia, tivesse um machado frio e duro ou qualquer coisa do gênero a fazer pressão contra a libido, bloqueando-a.
5. **P:** M-hm.
6. **C:** Agora, há outro ângulo interessante: essa sensação negativa situava-se inicialmente no peito. Era uma espécie de dor surda e fria. Tinha as mãos frias e em certos momentos um aumento de pulsações, nas situações em que estava bloqueado. Essa sensação depois começou a descer, por assim dizer. E esta a melhor maneira como sou capaz de descrever a idéia. Quer dizer, suponho de fato que... Quer dizer, é assim que posso descrever essa sensação, como se deslocando para baixo.
7. **P:** M-hm. E isso o incomoda mais agora do que era costume ou não há diferença?
8. **C:** Tenho muita dificuldade em falar. Incomodava-me bastante a deficiência na fala, embora não seja tão grave como já foi. Estava habituado... Gaguejava muito... Eu separei... Separei... Resolvi pôr isso de lado e mais ou menos, me forcei a ignorar isso e avançar de qualquer maneira, mesmo se representasse para mim uma terrível tensão ver-me em determinadas situações.
9. **P:** M-hm.
10. **C:** Mas... Bem, nos últimos anos, essa mesma sensação parece ter... Isto é, essa sensação parece ter sido... Parece ter sido, digamos comprimida, ao mesmo tempo que se deslocava. Isto é, sinto que se intensificou ao mover-se para baixo, que se comprimiu mais. Quer dizer, é a sensação que tenho.
11. **P:** M-hm. M-hm.
12. **C:** É apenas uma espécie de sensação vaga de frio e de peso no peito, mas tornou-se cada vez mais intensa à medida que se deslocava para baixo. Às vezes torna-se atroz. Tenho a impressão de ser oprimido, por assim dizer, bloqueado em todos os domínios da vida.

13. **P:** Um sentimento de sofrimento real. É isso que quer dizer?
14. **C:** Oh, sim.
15. **P:** M-hm.
16. **C:** E, por vezes, durante breves períodos, desaparece misteriosamente. Quer dizer, não há nenhum aspecto intelectual no seu desaparecimento. Sinto-me aliviado e então sou muito ativo e muito feliz durante esses curtos períodos – diria que eles acontecem... Oh, tenho um ou dois dias bons num mês, em que me vejo praticamente liberto disso, mas nunca sei quando volta, quando tenho os meus maus períodos...
17. **P:** E diz sentir que isso o bloqueia em muitos campos da vida?
18. **C:** Praticamente em todos os campos da vida... tudo o que se pode falar. Hesito em encontrar as pessoas... Hesito em dedicar-me ao meu trabalho de fotógrafo. Sinto uma terrível aversão por qualquer atividade, até mesmo por dançar. Normalmente divirto-me muito dançando. Mas quando a minha inibição, ou como quiser chamar, se apodera de mim, é um sacrifi cio para eu dançar. Noto uma diferença na minha aptidão musical: nos meus dias bons, sou capaz de cantar com outras pessoas.
19. **P:** M-hm.
20. **C:** Tenho um bom ouvido para a música nessas horas. Mas quando estou bloqueado, parece-me que perco isso, bem como a capacidade de dançar. Sinto-me muito desajeitado e rígido.
21. **P:** M-hm. Portanto, sente-se bloqueado quer no trabalho quer na diversão.
22. **C:** Não tenho vontade de fazer seja o que for. Fico por aí. Não sinto prazer em nenhuma atividade.
23. **P:** Sente-se exatamente incapaz de fazer qualquer coisa, não é?
24. **C:** Bem, realmente sinto uma pressão em mim, precisamente aqui (aponta para o abdômen), tão exatamente que sou capaz de pressionar o meu dínamo, por assim dizer.
25. **P:** M-hm. E você... Apesar das dificuldades que isso lhe traz, tem a certeza de que não é uma coisa orgânica?
26. **C:** Oh, sei que não é nada de orgânico. Bem, por várias razões... Fiz muitos exames médicos. Por outro lado, o fato de isto me deixar, de me deixar muito, muito subitamente. Em meio minuto pode dar-se uma mudança completa.
27. **P:** É assim? (Pausa). Pode falar-me de uma dessas vezes?
28. **C:** Pois bem, é precisamente a sensação dolorosa de peso que me deixa. E nunca me deixa com a mesma contrapartida intelectual. Quer dizer, posso pensar numa coisa diferente, posso trabalhar numa técnica de autopsicanálise que julgava ser útil. Às vezes algumas idéias aliviam-me. Outras vezes, essas mesmas idéias... Exatamente a mesma técnica não dá nenhum resultado.
29. **P:** M-hm. Sente então que isso vai e vem absolutamente fora do seu controle.

30. **C:** Sim. A minha impressão é de que tudo isso... Não tem nada a ver com o meu pensamento consciente ou não está sob o meu controle consciente. É assim, exceto na situação de *voyeur* que referi... Se estiver me sentindo mal e vir uma mulher nua, sinto-me feliz.
31. **P:** Nesses momentos não tem nenhuma sensação de peso ou de angústia.
32. **C:** Não. Estranhamente isso é a pedra de toque que sempre parece...
33. **E:** Sente que isso é uma espécie de chave.
34. **C:** Bem, sim, penso que sim. Agora, às vezes, posso ter relações sexuais agradáveis... Noutras vezes não são agradáveis... É quase um processo mecânico... Não tiro daí muitas sensações.
35. **P:** Portanto, numa dessas situações, não está absolutamente seguro de estar liberto desse sentimento, de estar livre de dificuldades.
36. **C:** Sei de antemão que se tiver um mau dia isso não me fará muito bem. Pelo contrário, se a dificuldade me deixou, de preferência subitamente, então vai tudo bem.
37. **P:** Mas, isto é, isso pode acontecer ou não, ao passo que pelo que compreendi, naquilo que descreveu como uma situação de *voyeurismo* está praticamente seguro de que...
38. **C:** Estou sempre eufórico nesse momento, sim.
39. **P:** Bem, você próprio pensou nisso como uma chave. Tem qualquer idéia do que esteja ligado com isso ou o que origina...
40. **C:** Pois bem, sou capaz de traçar a origem. Quando era muito novo, estava na primeira série, eram hóspedes de nossa casa duas estudantes, e elas costumavam exibir-se na minha frente; isto é, penso que de fato faziam deliberadamente e isso deve ter-me dado um choque sexual.
41. **P:** Quando foi isso? Em que série? Você disse qualquer coisa sobre a série em que estava.
42. **C:** Na primeira série.
43. **P:** Estou vendo.
44. **C:** Devia ter pouco mais de cinco anos. Foi essa a minha primeira forma de prazer sexual e estava associada com esse tipo de imagens. Julgo ter analisado mais esse fato... A sensação atual é um exibicionismo por substituição, ou seja, é mais intenso quando sei que a mulher está se exibindo para mim do que quando é acidental.
45. **P:** M-hm. Você analisou bastante os vários aspectos da coisa. Pode dizer-me mais sobre o que pensa a esse respeito? Disse-me que julgava que talvez fosse essa a origem de...
46. **C:** De fato, como é evidente, isso explicaria os sentimentos positivos, mas não os sentimentos negativos. Recebi uma educação muito severa e puritana; a minha mãe chegou mesmo a me bater uma vez por eu falar com uma amiga minha. Pensava que era uma coisa terrível. Nós reparamos, bem, em diferentes animais e assim por diante e ela ficou horrorizada. Recordo-me de ela ter feito um drama. Perguntou: "Então, falavam de gafanhotos?" e "Referiam-se a animais?" e depois "Referiam-se a seres humanos?" Tendo criado o drama, bateu-me por causa da conversa, por ter mencionado os fatos. Julgo ter suposto que era horrível falar nisso e muito mais horrível ainda fazê-lo. E depois o meu pai tinha idéias ascéticas muito firmes... um conceito

medieval... “mortificação da carne”... Quando era jovem, fazia jejum e toda espécie de coisas para tornar o espírito mais puro. Perdeu o hábito desse tipo de coisas, mas era muito exaltado quando era jovem. Penso que isso provinha da minha mãe. Tinha muito de calvinista: muito hostil aos jogos de cartas, à dança e a coisas semelhantes. Ele era muito dedicado a minha mãe. Tenho a certeza que ela dominava a sua vida.

47. **P:** Pensa então que os seus pais estão um pouco na origem das suas dificuldades?
48. **C:** Bem, psicologicamente e, é claro, filosoficamente pode-se chegar aí, tenho a certeza. Mas eu diria que é tudo questão de condicionamento. Mas não sei se o fato de um indivíduo compreender o seu condicionamento terá um efeito sobre a terapia ou se deve haver qualquer coisa mais. Costumava pensar que se fosse capaz de me lembrar conscientemente de todos os acontecimentos da minha infância, de trazê-los do subconsciente à consciência, ficaria aliviado, mas ou não pensei em qualquer coisa, ou há qualquer coisa em que não refleti, ou o fato de compreender não faz nenhum bem.
49. **P:** Fizesse o que quer que fosse, isso não era suficiente para se libertar do seu problema, não é verdade?
50. **C:** Não, quando penso em episódios desagradáveis da minha infância, parece que ganham intensidade em vez de fazerem qualquer bem. Então eu...
51. **P:** Então se limitou a viver com isso durante todos estes anos. Por que é que isso é pior agora ou por que tenta decididamente fazer alguma coisa em relação a isso?
52. **C:** E que atingiu um ponto em que se tornou insuportável. Prefiro morrer a viver como vivo neste momento.
53. **P:** Antes morrer do que viver como vive agora? Pode dizer-me um pouco mais sobre isso?
54. **C:** Espero fazê-lo. Evidentemente, vivemos sempre na esperança.

55. **P:** Sim.

56. **C:** Mas... Não, não tenho nenhuma vontade consciente de sicídio ou qualquer coisa do gênero. É simplesmente... Vendo a coisa racionalmente, sinto que sou... Sinto que estou no escuro e não quero continuar a viver assim. (Pausa).

57. **P:** Pode contar-me com um pouco mais de detalhe como... De que maneira isso o bloqueia a um ponto tal que às vezes sente realmente que seria melhor morrer?

58. **C:** Não sei se sou capaz de descrever a sensação com maior precisão. É simplesmente uma... Um peso muito forte e doloroso, como se um machado estivesse me comprimindo o abdômen, empurrando, quase que sou capaz de sentir a sua posição e sinto que isso me oprime de uma forma muito radical, isto é, que vai às raízes da minha energia dinâmica, de modo que seja qual for o campo em que tento fazer um esforço qualquer. Encontro o bloqueio.

**59. P:** Isso o paralisa efetivamente seja qual for o aspecto mencionado.

**60. C:** Sim. M-hm. E tem mesmo uma contrapartida fisica. Quando ando, isto é, quando me sinto mal, ando curvado como se tivesse cólicas que é o que de fato tenho, do ponto de vista psicológico.

**61. P:** M-hm. Isso faz de você meio homem, mais ou menos, não será? Há apenas metade para fazer o seu trabalho...

**62. C:** Sim. É como se literalmente tivesse um machado em mim. Sinto-o no coração mesmo da minha energia... Que está bloqueada e oprimida de uma forma dolorosa. É uma coisa profunda, porque ao contrário, quando fico liberto, sinto um fluxo profundo de energia.

**63. P:** Quando se sente bem... Sente-se muito bem.

**64. C:** Oh, sim, sim. Muito dinâmico... O meu espírito trabalha muito mais velozmente e tudo está bem. Tudo aquilo que faço sai bem.

**65. P:** E o que quer é encontrar a maneira de fazer crescer o tempo em que tem esse eu dinâmico, é isso?

**66. C:** Oh, sim. Ser assim o tempo todo. Não vejo nenhuma razão para que isso não possa ser. É tudo de ordem psicológica e eu quero conseguir.

**67. P:** Bem, penso que é possível um meio de conseguir isso que é falarmos um pouco mais da maneira como isso o bloqueia, quer dizer, no seu trabalho, por exemplo, e noutras coisas.

**68. C:** O bloqueio é de tal maneira universal, que seria verdadeiro em relação a quase tudo o que pudesse mencionar. Quer, portanto, que eu continue e lhe fale de algumas dessas coisas?

**69. P:** Bem, possivelmente não. Mas sente que isso o impede realmente de fazer aquilo que desejava fazer?

**70. C:** Nos meus dias maus, não posso fazer rigorosamente nada e não é isso a que se poderia chamar letargia, embora possa parecê-lo a um observador. É de fato um nó; isto é, sinto o conflito passar-se dentro de mim. Tenho uma sensação interior intensa de que os impulsos e as inibições estão de tal maneira bloqueados e tão equilibrados que isso leva à inércia.

**71. P:** Cheio de energia, portanto, mas que se perde no equilíbrio.

**72. C:** Sim. Tenho perfeita consciência disso.

**73. E:** Diz que esses sentimentos implicam um grande conflito. Pode dizer-me um pouco mais sobre isso?

**74. C:** Relacionei a coisa com o tônus que é uma forma de energia, e a inibição que quebra a energia, seja qual for o campo em que pretender ser enérgico. Isto é, se me sinto assim e

alguém me convida para uma festa, ou se no trabalho a fazer, ou qualquer outra coisa que queira ou um problema de ordem intelectual em que queira pensar, não sou capaz de fazer. Mas quando estou nos meus bons dias, faço tantas coisas que é muito desmoralizante para eu ter maus dias, porque sei o que posso realizar quando me sinto liberto.

75. **E:** Julga que se estivesse sempre em forma, as suas capacidades e as suas realizações seriam de primeira qualidade.
76. **C:** Escrevi umas coisas de que os professores da universidade de M.... Gostaram. Agora acho que isso está bloqueado... Que foi uma das últimas coisas a ser bloqueada. Fui capaz de escrever até o terceiro ano; depois foi o bloqueio.
77. **P:** M-hm. Houve então um momento em que não era sequer capaz de fazer isso?
78. **C:** Sim. Não fui capaz de escrever desde então, a não ser muito esporadicamente. Mas gosto de escrever e talvez seja essa a minha principal ambição... Escrever romances. Fiz um curso na universidade de M... Sobre literatura e gostei muito... Tive uma nota muito boa.
79. **P:** E diga-me, essa coisa levou-o a deixar de escrever... Quer dizer, se até esse momento era capaz de fazer?
80. **C:** Foi uma sensação que me obrigou a parar. Tenho a impressão de que o que me incomoda é um sentimento... Não é nunca um modelo ideológico constante. É simplesmente um sentimento cego.
81. **P:** E esse sentimento começou a crescer até um ponto tal que deixou de poder escrever?
82. **C:** Não sei se cresceu até esse ponto ou se o fato de escrever foi influenciado por isso independentemente do seu crescimento qualitativo.
83. **P:** Compreendo. Então talvez esteja mais centrado no fato de escrever.
84. **C:** Efetivamente o fato de escrever foi apanhado na onda e também bloqueado.
85. **P:** O círculo foi assim crescendo até tudo o que poderia querer fazer ficar dentro desse círculo de bloqueio.
86. **C:** Exceto o *voyeurismo*.
87. **P:** Portanto, a satisfação que tira do *voyeurismo* é quase a única coisa que neste momento tem a certeza de lhe proporcionar satisfação?
88. **C:** Bem, sim, e a alimentação.
89. **P:** O apetite é sempre bom. M-hm.
90. **C:** M-hm, embora quando esteja num estado horrivelmente mau perca o apetite num grau apreciável. Isto não acontece muitas vezes.
91. **P:** Penso que aquilo que poderemos fazer na nossa conversa é explorar essa coisa a fundo e descobrir o que ela significa para você, a razão de bloquear em diferentes situações e ir vendo pouco a pouco se podemos descobrir uma maneira de lidar com ela. Penso que é...
92. **C:** À medida que me analiso, tenho a certeza de que há um impulso em mim que me prende a isso... Que é...

**93. P:** Que há o quê?

**94. C:** Um impulso para conservar a minha inibição... é um paradoxo. Encontro nisso claramente certa satisfação interior.

**95. P:** Sente que tem certa tendência para se apegar a isso, mesmo quando tal coisa não lhe agrada.

**96. C:** E é evidente, isso surge inevitavelmente... eu sinto isso a propósito das alterações psicológicas... É uma pessoa quiser sinceramente mudar, a mudança verifica-se automaticamente. É claro, isto talvez seja um pouco tautológico. Não sei. A minha própria impressão desta coisa, ou a minha intuição sobre ela, como seria muito mais exato dizer, é que se uma pessoa quiser efetivamente mudar, a mudança se faz: portanto, deve haver alguma razão, deve haver alguma coisa... Eu sinto que há qualquer coisa de afetivo que me prende à neurose... Não me disponho a abandoná-la.

**97. P:** Sente que é concebível que se quisesse sinceramente livrar-se disso, conseguiria.

**98. C:** Eu sei que me poderia ver livre disso. Mas, é claro, é definir a sinceridade em termos de pôr isso de lado, o que é tanto- lógico.

**99. P:** Sim. Você diz que há momentos em que sente uma tendência para se prender à coisa. Pode dizer-me um pouco mais sobre isso ou em relação ao momento em que isso acontece?

**100. C:** Luto contra isso, mas sei que não luto ainda o suficiente. Sei que há outro aspecto da minha personalidade que quer manter o status quo. Bem, apesar de tudo, as coisas se passam em mim, é o que se poderia chamar uma guerra na minha própria casa.

**101. P:** Uma parte do seu problema é descobrir quem e o que são o inimigo na sua própria casa.

**102. C:** Sim, creio que há uma pedra de toque escondida que fornece à opressão a sua força motora e que há como que um impulso cego, ou antes, fora de toda lógica, mas não necessariamente imune à mudança, quer dizer, que há outras maneiras para além da lógica, é claro...

**103. P:** Em outras palavras, não foi capaz de descobrir a razão... Nem ninguém, é isso?

**104. C:** Sim. Em outras palavras, tenho a impressão de possuir um conhecimento completo da dificuldade e mesmo que tivesse... Mesmo que não surgissem novas idéias, isso não teria nada a ver com a mudança. Tenho evidentemente uma teoria sobre persuasão. E um problema, claro, do domínio da filosofia. Não acredito que ninguém se convença através da lógica ou dos raciocínios... São as correntes afetivas subterrâneas que sustentam a mudança, e a lógica é apenas uma racionalização... Uma espécie de cabide onde se pendura o casaco.

**105. P:** Em outras palavras, sente que ninguém pode convencê-lo a sair dessa situação.

**106. C:** Não. Acho que conheço a lógica, mas isso não leva à cura. Sinto que em última análise... julgo que a psicanálise é provavelmente uma questão de prestígio... Um convencimento de prestígio. Julgo que se confiar em você, que você pode saber mais do que eu... Independentemente da lógica... Isto é, sei que estou em pé de igualdade com você na lógica, mas que você é superior a mim em certas técnicas de alterar os sentimentos.

**107. P:** Dito de outra maneira, julga que se ganhar gradualmente maior confiança em mim, posso ser capaz de provocar qualquer mudança em você, mas que não o poderia fazer bem sozinho.

**108. C:** Bem, coloquemos a questão dessa maneira. Neste momento, a parte da minha personalidade que quer mudar está em minoria. Temos de alterar o equilíbrio das forças. Como mudar isso... Como instalar uma maioria na casa... Não sei. Tentei várias técnicas em mim mesmo e tive algumas conversas com um indivíduo na universidade de M... tenho a impressão... Isso derivou para a filosofia... como direi?... Uma coisa que não tem lugar, quando se está nessa posição em que o negativo tem mais peso, como fazer para encontrar a motivação que nos leve a sair da situação?

**109. P:** Acha que tem isso bem analisado; compreende que se trata de um equilíbrio dentro de si próprio...

**110. C:** Mas eu não posso colocar-me acima da situação.

**111. P:** Penso que você fez uma análise notavelmente correta da situação, de um ponto de vista intelectual, e sente justamente que não pode se colocar acima dela. E possível, no entanto, à medida que explorarmos essa coisa, que possa pelo menos decidir claramente se quer votar da mesma maneira que até agora ou se haverá outra forma de...

**112. P:** Utilizando outra analogia, sinto que tenho tanta energia, um reservatório tão grande de energia... E agora o que quero é levar as forças negativas a se passarem para o lado positivo. Seria um ganho duplo, como vê, e seria certamente muito rápido, uma vez o processo desencadeado. Mas quando as forças negativas estão no poder, como se poderá desencadear esse processo?

**113. P:** Você pode... Não hoje, mas é um ponto em que poderia pensar: o que são esses pontos negativos?

**114. C:** Pois bem, como acabei de analisar, parece tratar-se exatamente de um sentimento abafado que atua nesses campos. Quer dizer, se posso mencionar esse sentimento... se tem aspectos ideológicos?

**115. P:** Acho que poderíamos avançar se falássemos em termos concretos. Diz que gosta de dançar, por exemplo. E, no entanto, essa coisa surge e bloqueia-lhe o prazer de dançar. Bem, é capaz de me falar um pouco mais sobre isso... Isto é, quais são os seus sentimentos enquanto dança, ou o que lhe parece...

**116. C:** M-hm. Gosto muito de música e especialmente de música criativa, isto é, improvisada... Em que os músicos não estão lendo... Em que fecham os olhos e tocam como sentem. Gosto dessa criatividade e gosto da força do ritmo; sinto, quando estou dançando, que é uma forma de expressão, que me dá satisfação quando não estou bloqueado. Eu não...

**117. P:** M-hm. Gosta da expressão rítmica, gosta do seu aspecto musical.

**118. C:** Eu não ponho uma ordem no universo para favorecer a dança... Não se trata necessariamente de uma forma superior de atividade... isto é, não tenho idéia de que seja

superior. Os nossos valores são os nossos absolutos particulares. Não há um padrão cósmico para medir os nossos valores... Ou seja, nós ou gostamos de uma coisa ou não gostamos. Não há nenhuma utilidade em moralizar o que nos agrada ou desagrada. Uma forma de prazer não é superior nem inferior a qualquer outra. Em outras palavras, não examino os valores filosoficamente. Evidentemente, todos nós fazemos isso do ponto de vista psicológico. Acho que era isso o que os latinos pretendiam dizer quando afirmaram: de gustibus non est disputandum. No que se refere aos sentimentos... Não se deve racionalizar... não se deve avaliar. Podem-se examinar os meios, mas não vejo como se possa examinar...

**119. P:** Gosta de analisar as implicações filosóficas de muitas das suas idéias, não é verdade?

**120. C:** Sim. Gosto muito de filosofar. Tenho vários amigos... ficamos horas discutindo filosofia.

**121. P:** Gosta realmente disso?

**122. C:** Sim. Especialmente de (indica uma determinada corrente). Estou muito interessado nisso.

**123. P:** M-hm. E quando discute problemas de filosofia, o que acontece como seu bloqueio... fica livre dele ou não?

**124. C:** Não. E uma coisa que me entristece um bocado. Quando me entusiasmo nesse campo, fico muitas vezes com a expressão bloqueada... Talvez tenha reparado como eu hesito. Bem, a minha hesitação não está em procurar as palavras, é uma espécie de... Bem, parece que isso tem... Que tem aquilo a que se poderia chamar um aspecto protetor.

**125. P:** Você se defende um pouco dessa forma?

**126. C:** Exatamente. Gosto de fazer as pessoas pensarem que estou buscando as palavras exatas... Que penso com cuidado, mas realmente sei muito bem o que quero dizer e quando falo com fluência, tenho uma dicção muito boa e clara, sem ter que procurar uma palavra.

**127. P:** Quer dizer que nessa situação particular o seu bloqueio o mantém fora do seu eu melhor e mais fluente.

**128. C:** Sim. Quer dizer, parece que não haveria nenhum outro bloqueio. Não há outra atividade em que isso aconteça além da fala, é isso mesmo que eu noto... Isto é, é claro que o pensamento... O meu pensamento também fica em certa medida bloqueado... Isto é, o pensamento e a expressão seguem de mãos dadas. Quando sou capaz de falar com maior fluência, também sou capaz de pensar com maior clareza.

**129. P:** M-hm.

**130. C:** Mas mesmo quando sou capaz de pensar com clareza, a minha locução fica às vezes bloqueada. Este bloqueio é o último a desaparecer. Quando estou numa discussão filosófica, sinto uma grande angústia por não ser tão fluente como os outros, porque sei que sou tão inteligente como eles. Sou capaz de visar o objetivo igualmente bem, mas não sou capaz de ter nesse momento a expressão oral adequada.

**131. P:** Se pode se exprimir tão bem como os outros, gostaria de ser tão bom ou melhor do que eles na discussão. (Pausa). Bem, ocorre-lhe qualquer outro aspecto da coisa?

**132. C:** Vejamos... Já citei a música, o trabalho e a questão sexual. Repetindo, sinto que se trata de uma coisa que atua na totalidade.

**133. P:** E devo concluir que se sente muito desanimado com isso.

**134. C:** Sinto isso... Que essa coisa me mantém tão abaixo do meu nível que é uma parte essencial dele. Se, é claro, não fosse inteligente, nem tivesse imaginação, talvez... Não sei... É dificil dizer; talvez cada um pense que está num nível muito mais alto do que na realidade está, mas independentemente de comparações... Não estou fundamentalmente interessado em comparar-me com as outras pessoas. Quero apenas realizar a minha personalidade na medida das minhas possibilidades.

**135. P:** E sente em si uma confiança absoluta de que...

**136. C:** Não tenho nenhuma dúvida sob esse aspecto. Sei que tenho maiores potencialidades do que aquelas que até agora realizei. No domínio artístico como no domínio intelectual.

**137. P:** De modo que até hoje a situação global da sua vida é simplesmente que você seria uma pessoa ilustre se não fosse esse bloqueio impedi-lo de ser. E nesse caso, como diz, sente ao mesmo tempo em que conserva de alguma maneira esse bloqueio.

**138. C:** Há um impulso... Existe alguma razão pela qual o negativo ocupa o poder e mesmo quando luto contra os sentimentos negativos, sei que o lutador está em minoria e que os sentimentos negativos predominam.

**139. P:** Sente-se vencido antes de começar a combater?

**140. C:** Contudo tenho sempre a esperança de conseguir atingir a pedra de toque que libertaria a inibição. Não, sou um indivíduo confiante... Às vezes pergunto a mim mesmo... Penso que tenho sido muito infeliz, falando por comparação e, no entanto às vezes espanto-me por ser tão alegre, por ter tão boa disposição e ser confiante: todos os meus amigos me consideram uma pessoa muito feliz e, contudo sei que sofri anos e anos... E por vezes a monotonia do meu sofrimento é aterradora... Dia após dia com o mesmo sentimento, e até mesmo à noite. Tenho muitas vezes pesadelos e nessa altura dormir não me acalma.

**141. P:** M-hm. M-hm.

**142. C:** É como se tivesse um espírito mau a atormentar-me o sono, ano após ano. Às vezes é terrível.

**143. P:** M-hm. Um moinho permanente. E, no entanto, apesar desse moinho, sente que... Ainda crê que pode descobrir o seu caminho, ou lutar por descobrir.

**144. C:** No meu devaneio, imagino-me sempre como estando curado e realizando determinados objetivos. Nunca tive uma imaginação pessimista. O alter ego que construo sou eu curado, de maneira a que as minhas potencialidades possam se realizar plenamente.

**145. P:** Sim. Que tipo de realização imagina?

**146. C:** Bem, eu quero escrever... Eu quero ser músico e dançar, quero ser um connaisseur de mulheres belas e quero ter um estilo de vida confortável... Digamos entre vinte e cinco e cinqüenta mil dólares por ano.

**147. P:** Tem, portanto, em geral um elevado...

**148. C:** Sei que sou capaz. Sei muito bem que sou capaz de fazer isso porque tenho tido intuições do que posso ser quando estou fora disso, e embora se trate de uma intuição muito breve, o que consigo fazer nesses breves instantes pode inscrever-se numa progressão aritmética que mostraria que sou capaz se estivesse permanentemente liberto.

**149. P:** Você se sentiria realmente bem se não fosse esse bloqueio.

**150. C:** Isso soa um pouco a rotarismo. Talvez deva esclarecer a minha posição. Não tenho a ambição burguesa de ter apenas fama. Sou do gênero de, uma vez conseguido o que quero, nunca mais vou me importar se as pessoas aplaudem ou vaiam. Sou o meu próprio supremo tribunal.

**151. P:** M-hm.

**152. C:** Mas... Bem, talvez isso não tenha importância... Não sei.

**153. P:** O que é importante é que... É o que você dizia, ter as suas próprias regras e julgar segundo essas normas o que fizer...

**154. C:** Se escrevesse um romance, gostaria de fazer para ganhar dinheiro, mas se não ganhasse dinheiro, seria bom da mesma maneira se tivesse nisso satisfação. O ponto de vista do dinheiro não é o mais importante.

**155. P:** Bem, você me deu uma imagem muito clara da sua situação. Penso que é tudo o que podemos fazer numa sessão.

**156. C:** Penso talvez, para resumir, que a origem é de ordem sexual, mas que esse bloqueio sexual, isto é, é um bloqueio tão fundamental que bloqueia tudo o mais... Não sei se você não achará isto freudiano demais, mas sinto que o sexo é uma espécie de dínamo e que é também a fonte de energia das outras atividades.

**157. P:** Bem, creio que foi assim que pudemos chegar a este ponto. Julgo que a melhor maneira de você trabalhar sobre o assunto, quando vier para a próxima sessão, é pegar nos aspectos que neste momento mais o preocupam ou que mais o perturbam. Talvez seja o aspecto sexual; talvez seja uma coisa diferente. Seja qual for o motivo de maior preocupação no momento, vamos trabalhar sobre isso e explorá-lo. Talvez possamos descobrir quais são esses pontos negativos. Isto é, se pudermos fazer uma idéia mais clara daquilo que constitui esse equilíbrio de forças... A razão de querer conservar de alguma maneira esse problema difícil. Iremos mais longe então.

**158. C:** Pois bem, julgo saber por que é que quero manter. Quero mantê-lo devido ao prazer de *voyeur*, porque sei que quando não tiver este problema não terei nenhum prazer no *voyeurismo*.

Por outro lado, tenho prazer nas relações sexuais quando estou sem o problema, mas quando volta, a recordação da relação sexual deixa de ser agradável.

**159. P:** M-hm.

**160. C:** Em outras palavras, recordamos, não no passado, mas no presente, de modo que quando estou neurótico não posso recordar com agrado uma experiência que foi agradável quando sucedeu num momento em que me sentia liberto.

**161. P:** M-hm. Muito bem, isso é útil. E um valor que isso tem para você... Que o torna capaz de... No momento em que está com o problema, por pior que seja, dá-lhe um certo tipo de satisfação que não pode ir buscar...

**162. C:** M-hm. Acho que há outro aspecto e que é este: Ele está sempre disponível, ao passo que as relações sexuais não estão. Talvez seja essa a única razão por que me agarro à neurose, porque posso procurar sempre uma imaginação de *voyeur*.

**163. P:** M-hm.

**164. C:** Tenho certeza disso... Que essa inibição é um receio. E admito que tenha esse medo vitoriano da atividade sexual e, provavelmente, na concepção vitoriana, o *voyeurismo* seria menos terrível do que as relações sexuais propriamente ditas.

**165. P:** É por isso que se sente talvez menos culpado com relação a isso...

**166. C:** M-hm. Bem, isso é mais forte...

**167. P:** E existe menos o receio do castigo...

**168. C:** E um sentimento de culpa. Talvez seja capaz de ilustrar esse aspecto com um diagrama. Aqui (aponta a cabeça) e aqui (aponta o peito) estou perfeitamente em equilíbrio. Sei exatamente o que quero e como consegui-lo. Mas mais embaixo (aponta o abdômen) há um bloqueio. E o que se passa é que a perturbação aqui (peito) estabelece a confusão aqui (cabeça), mas como o sentimento negativo desceu para aqui (abdômen), isso é equivalente... Sou intelectualmente e afetivamente um pagão, mas visceralmente sou um puritano perfeito.

**169. P:** Sim. Aí está uma excelente descrição. Veremos esses diferentes aspectos na próxima vez. Agora devíamos... Estive olhando o calendário antes de você chegar. Podia estar com você na próxima terça-feira às quatro horas; seria uma boa hora para você? Pensei que talvez pudéssemos tentar marcar duas entrevistas na próxima semana... Não tenho certeza de poder marcar entrevistas tão freqüentemente mais tarde.

**170. C:** Bem, imagino que no início é bom uma freqüência maior nos contatos, não é?

**171. P:** Se a gente puder combinar.

**172. C:** O meu tempo pode se adaptar ao seu. Quer dizer, isto é uma coisa tão importante para mim que basta você marcar uma data que eu me adaptarei.

**173. P:** Bem, digamos terça e sexta-feira às quatro.

**174. C:** Terça e sexta às quatro.

**175. P:** E possível ou não?

**176. C:** Tenho dentista as quinze para as duas; sim, estarei livre antes das quatro horas.

**177. P:** Bem, então marco na minha agenda.

**178. C:** Terça e sexta, nos dois dias às quatro? Nos dois dias às quatro. Muito bem. Muito bem. Vamos ver o que podemos fazer. Muito bem.

### 15.2. Observações Gerais

Esta entrevista ilustra muitas questões levantadas nos capítulos anteriores. O cliente foi considerado como candidato aconselhável para a consulta psicológica e começou a exprimir as suas atitudes em relação ao seu problema. O psicólogo ajudou-o a esclarecer essas atitudes e a tornar nítida a estrutura da relação de consulta psicológica e a forma como o cliente podia utilizá-la. Houve apenas em três casos um afastamento real da hipótese que aqui defendemos e, nesses casos, o progresso parece ter sofrido mais um atraso do que uma obstrução séria.

Constituirá um exercício valioso para o psicólogo que procura aperfeiçoar as suas técnicas, estabelecer uma lista dos sentimentos mais salientes ao longo da entrevista. É notável a alteração gradual registrada nessas atitudes à medida que as entrevistas progridem. Consideramos o que se segue como um bom resumo das atitudes mais salientes que foram expressas espontaneamente:

**A.** Sofro de um bloqueio que afeta a minha vida sexual, a minha vida de trabalho, a minha vida social;

**B.** Esse bloqueio me faz sofrer atrozmente;

**C.** Às vezes me sinto bem, mas não sei por que e não tenho nenhum controle sobre a mudança;

**D.** A minha única satisfação é o *voyeurismo*;.

**E.** Os outros – de modo particular os meus pais – são responsáveis pelos meus problemas;

**F.** Preciso de ajuda;

**G.** Preferia morrer a continuar a viver como agora;

**H.** Tenho efetivamente grandes potencialidades, mas esse bloqueio impede-as de se manifestarem;

**I.** As minhas energias, positivas e negativas, equilibram-se numa inércia causadora de conflitos;

**J.** Tenho a tendência para me agarrar aos meus sintomas;

**K.** Estes, de alguma maneira, me dão satisfação;

**L.** Não posso provocar uma mudança;

**M.** Tem de me ser dada uma motivação;

**N.** Estou em guerra comigo mesmo;

**O.** Intelectualmente, sou um pagão, mas visceralmente sou um puritano.

Esta lista poderia ser evidentemente, prolongada. Bastava para isso entrar em maiores detalhes. Parece incluir, no entanto, as atitudes expressas mais destacadas. Estabelecer uma lista dese tipo como conclusão de uma entrevista é um meio excelente de fixar os elementos essenciais e uma revisão será talvez a melhor preparação para a entrevista seguinte.

### 15.2. Notas

(**1**). O psicólogo, ao abrir a questão desta forma tão ampla, torna fácil ao cliente analisar o seu problema da forma que desejar. Nota-se que (**2**, **4** e **6**) são respostas à mesma pergunta. (**2**, **4**, **6**, **8**, **10**, **12**) Esta seqüência de afirmações do cliente é um exemplo clássico da descrição neurótica dos problemas. Os sintomas fisicos estranhos e a sensação de tensão são típicos. À medida que o caso progride, o leitor poderá comparar os problemas nesta sua primeira apresentação com os problemas reais que provocam a dificuldade de base. Note-se como este indivíduo sofisticado traça uma imagem sofisticada dos seus problemas. O indivíduo simples traçaria um quadro simples. Quer num caso, quer noutro, é improvável que o problema, tal como é primitivamente enunciado, corresponda à sua formulação fundamental.

(**7**) Trata-se de uma questão medianamente diretiva, limitando o cliente a uma área limitada de análise. Contudo, a pergunta é claramente mais uma resposta ao sentido de angústia que Bryan exprimia do que ao conteúdo intelectual. Teria sido preferível que o psicólogo reconhecesse simplesmente os elementos expressos, numa formulação do gênero: “Notou alguma alteração real nesses sintomas?” Logo que se referiu ao problema de gaguejar, Bryan começou a gaguejar e continua em **10**. (**13**) A resposta do psicólogo ajuda claramente a realizar um progresso. Devia ser já evidente ao terapeuta que se tratava de sofrimentos psicológicos, não orgânicos. A reação habitual seria pôr em questão, de alguma maneira, a sua validade. Esse subentendido teria colocado o cliente na defensiva e poderia levá-lo a tentar provar que o seu sofrimento era real. O reconhecimento por parte do psicólogo de que está descrevendo uma dor real ajuda Bryan a sentir que é autenticamente compreendido e permite-lhe avançar e mencionar momentos em que não sofria (**16**).

(**17**) Aqui parece evidente que o psicólogo só assimilou a segunda parte do que o cliente disse em (**12**) e lhe responde agora. As nossas gravações revelam que isso ocorre com muita freqüência e que

as respostas são dadas, não à última intervenção, mas a uma anterior. Isso não representa necessariamente uma crítica. O sentimento que é então verbalmente reconhecido é real, e o seu reconhecimento permite a Bryan desenvolvê-lo mais, pondo-o melhor a descoberto. É este o resultado normal do reconhecimento de um sentimento. (**18**) Começamos aqui a formar a primeira idéia sobre os objetivos a que os sintomas de Bryan podem levar. Eles podem servir para mantê-lo fora das suas atividades profissionais e dos contatos sociais.

(**21**, **23**) Bons exemplos de respostas não diretivas que reconhecem simplesmente o sentimento expresso, facilitam o diálogo e permitem ao cliente continuar a explorar as suas atitudes. (**25**) Esta pergunta e sua resposta parecem constituir o único caso exclusivamente de natureza de diagnóstico na série total dos contatos. Temos um cliente cuja consulta psicológica parece obviamente aconselhável. É um adulto e tem suficiente controle sobre o seu meio para exercer uma profissão. Está sob tensão psicológica, como a sua conversa indica. A sua inteligência está nitidamente acima da média como o seu vocabulário revela. Parece cumprir todos os critérios estabelecidos no Capítulo 3, desde que essas tensões sejam fundamentalmente psicológicas e não orgânicas. Este problema essencial é equacionado neste momento. Quer tenha feito conscientemente quer não com esse objetivo, o psicólogo pôs judiciosamente o dedo no ponto em que era necessário o diagnóstico.

(**27**) A pergunta diretiva de diagnóstico, **25** coloca o cliente num quadro de referência de pergunta resposta e por isso acontece uma pausa que o psicólogo tem que quebrar, desta vez com uma pergunta menos diretiva. (**29**) Este é o tipo de resposta que revela que o psicólogo refletiu profundamente nas atitudes afetivas que o cliente exprime. Responde nitidamente ao sentido e de modo algum ao conteúdo. (**35**, **37**) Trata-se de uma tentativa desastrada por parte do psicólogo de responder à afirmação de Bryan de que só se sente satisfeito na "situação de *voyeur*". **1** a **37**, inclusive. Note-se como é necessário seguir a estrutura do sentimento do cliente se se quiser descobrir com precisão quais são os problemas reais. Até este ponto, o psicólogo podia, com a melhor das intenções, ter se concentrado num desses problemas como sendo o único sobre o qual devia concentrar a atenção os sintomas orgãnicos abdominais, as satisfações de voyeurismo, que parecem vagamente compulsivas, a inadaptação sexual, a dificuldade em se ajustar às situações sociais. Investigar cada uma dessas zonas, fazendo perguntas, podia indicar qual desses problemas é mais importante, mas podia não descobrir nunca o problema mais profundo, subjacente a todos. Seria uma maneira de perder tempo, sem garantia de êxito.

Obviamente, o método mais rápido e mais realista é incentivar a expressão, com a confiança plena de que o cliente levará pouco a pouco o psicólogo até o cerne do problema. (**39**) É evidente que o psicólogo sente novamente a necessidade de recorrer a uma pergunta moderadamente diretiva para manter a conversa. Enquanto a questão segue a direção dada pelo cliente em **32**, seria provavelmente mais útil um simples reconhecimento do sentimento: "É a única situação em que está seguro da satisfação". (**45**) Orientação muito ampla, não diretiva, que é normalmente eficaz. (**40**, **44**, **46**) Note-se

como aqui Bryan coloca toda a responsabilidade do problema nos outros. O psicólogo apreende esse sentimento subjacente e responde-lhe ao menos parcialmente em **47**.

(**48**) Intelectualmente, este cliente "conhece todas as respostas". Se a consulta psicológica não tiver para lhe oferecer mais do que um conteúdo intelectual, está obviamente condenada ao fracasso. (**49**) Este e um ponto em que teria sido muito fácil ao psicólogo envolver-se numa discussão intelectual sobre a terapia. Tem o mérito de responder apenas ao sentimento. (**51**) Qual a razão da interrupção do cliente pelo psicólogo neste ponto? Parece tratar-se de uma pergunta diretiva absolutamente desnecessária que quebra o fluxo afetivo. Leva a respostas curtas do cliente, terminando com um silêncio (**56**), que o psicólogo teve que quebrar com outra pergunta diretiva. Isto obriga à repetição dos sintomas inicialmente descritos (**58**) e é só depois que se dá um novo impulso no reconhecimento dos sentimentos.

Aqui temos um pequeno exemplo de como uma atitude menos adequada do psicólogo pode atrasar o progresso. (**59**, **61**, **63**, **65**) Estas respostas reformulam eficazmente o padrão das atitudes emotivas do cliente. (**67**) Esta é a primeira tentativa por parte do psicólogo para definir verbalmente a relação de consulta psicológica e é apenas um esforço restrito nessa direção. Contudo, toda resposta do psicólogo tende, de uma forma ou de outra, a estruturar a relação e o cliente deve ter, neste momento, um certo reconhecimento da liberdade não habitual da relação e da ausência de aspectos firmemente diretivos. Depois desta breve explanação, verifica-se uma ligeira dificuldade normal em levar o cliente a retomar a orientação da conversa e a falar livremente, sem restrições (**68** e **69**) A partir deste ponto, porém, o cliente avança, descrevendo a sua dificuldade pela primeira vez como um conflito. (**69**) Esta pergunta diretiva está na linha do sentimento do cliente e no intercâmbio rápido da entrevista não podemos esperar a perfeição. No entanto, é claro que uma resposta por parte do psicólogo poderia ter sido: "Você gosta de escrever, mas esse bloqueio o inibe." Freqüentemente parece dificil captar e expor abertamente os impulsos ambivalentes.

(**85**, **86**, **87**) O reconhecimento adequado das atitudes leva a corrente dos sentimentos a voltar ao mesmo ponto que já fora fracamente reconhecido em **35**, **37**. As gravações mostram que isso acontece muitas vezes. Se o cliente exprime uma atitude que para ele tem importância e ela é mal compreendida ou deficientemente reconhecida pelo psicólogo, é provavel que volte a exprimir essa atitude. A expressão adequada, por sua vez, tende a ampliar e a aprofundar a expressão. (**91**) Aqui o psicólogo faz uma tentativa mais completa e satisfatória para definir o tipo de ajuda que o cliente pode esperar da consulta psicológica. (**92**, **94**) Será porque as observações do psicólogo soam quase como um final de entrevista que Bryan é capaz de revelar este sentimento extremamente importante? Ou será apenas pelo fato de, uma vez revelados os sintomas superficiais, estar preparado para reconhecer que eles são, em certa medida, sintomas que ele quer? De qualquer maneira, nesta única entrevista, passou por três níveis de expressão dos seus problemas.

No primeiro, descreveu-os como dor, sofrimento, desadaptação. Em seguida (**70**), descreveu-os como forças em conflito dentro de si mesmo. Agora os reconhece como sintomas a que se agarra, apesar do seu desejo de mudar. E este realmente o início da compreensão, um grau mais claro na autocompreensão. (**95**) Felizmente, o psicólogo reconhece e formula com clareza o sentimento ambivalente que está sendo expresso. Isso permite ao cliente exprimir mais amplamente esse sentido em itens que são os mais significativos desta primeira entrevista. Eles revelam um progresso nítido na exploração em um nível que ultrapassou a superficie. (**101**). O psicólogo aproveita a oportunidade para definir novamente o sentido da consulta psicológica, exprimindo-o em função dos símbolos do cliente, o que é sempre um processo aconselhável. (**104**) Este cliente inteligente e sofisticado é capaz de exprimir por palavras o que a maior parte dos clientes sentem que não podem sair dos seus problemas através de discursos, de argumentos ou de persuasão.

(**105**). O psicólogo esteve neste ponto mais uma vez tentado a concordar ou discordar. Prudentemente não o faz, limitando-se a esclarecer a atitude que foi expressa. (**106**) Aqui o cliente se refere ao processo como psicanálise. Em **95** refere-se à neurose. E o cliente e não o psicólogo quem usa terminologia técnica. Que o psicólogo devesse tentar corrigí-lo, explicar-lhe a diferença entre este processo de consulta psicológica e uma análise clássica, não é fato seguro. Isso se tornaria quase certamente um desvio intelectual, atrasando o progresso real. **107** Este é um ponto interessante. O psicólogo podia ter aproveitado a ocasião para definir o seu papel neste tipo de terapia. Em vez disso, reconhece apenas o sentimento de dependência do cliente. Foi provavelmente a melhor solução. Se tivesse falhado o reconhecimento, este sentimento teria, sem dúvida, reaparecido. (**108**, **109**, **110**, **111**) Neste diálogo, o cliente está claramente pedindo ao psicólogo para lhe fornecer a motivação que precisa.

O psicólogo não concorda nem recusa. Volta a definir a relação como uma situação em que se pode fazer uma opção clara. Como conclusão de P. 56, na afirmação “se quer votar da mesma maneira” supõe no cliente uma unidade que este não exprimiu de modo nenhum. Representa efetivamente um início muito sutil de interpretação que se arrisca a ser excessiva. (**113**) Aqui está o segundo erro da sessão. O psicólogo começa com um reconhecimento adequado do sentimento. Em vez de responder, por exemplo:“Sente que alguém deve desencadear o processo”, faz uma pergunta direta que entra profundamente na situação do cliente. Se Bryan tivesse plena consciência da razão pela qual o seu lado “negativo” estava no poder, teria pouca necessidade de ajuda. O psicólogo consegue uma resposta confusa e um pouco defensiva (**114**) e continua com outra pergunta direta que procura prender o cliente a uma situação específica, a dança (**115**).

O cliente dá uma resposta parcial e refugia-se nitidamente numa longa formulação filosófica (**118**) que não tem uma relação direta com os seus problemas e que está tão longe quanto possível do concreto. O psicólogo leva-o a sair daí reconhecendo o prazer que tem em filosofar (**119**). No entanto,

toda esta seção da entrevista, de **113** a **133**, é muito menos proveitosa devido a duas perguntas diretivas. Isso indica como é fácil desvíar o curso de uma terapia construtiva, por causa de erros que podem não ser reconhecidos como tais no momento.
**137**. O psicólogo resume duas atitudes importantes que tinham sido expressas. Esta formulação poderia servir igualmente como descrição do modelo neurótico típico. “A minha vida seria notável”, diz o neurótico, “se não fosse o fato dc a minha neurose me impedir e me desculpar de não tentar vivê-la”.

(**140**) O cliente, tendo feito progressos reais, volta momentaneamente à descrição dos seus sintomas iniciais. A aceitação desta atitude (**143**) o conduz a uma visão mais positiva. a uma visão mais positiva. (**155**) O psicólogo principia a dar por terminada a entrevista. Cai momentaneamente numa descrição médico paciente da relação, mas não há sinais de que isso cause nenhum prejuízo. Poderia ter dito muito facilmente: “Você explorou muitos aspectos dos seus problemas e é provavelmente tudo o que podemos fazer por hoje”.

(**357**) A primeira parte desta intervenção é útil na definição da responsabilidade do cliente na direção das entrevistas. Na última parte, o psicólogo retoma à mesma pergunta direta que antes atrasara a terapia (**113**) e procura imprudentemente apresentar este problema como “trabalho de casa”. Seria este o terceiro erro da entrevista. (**158**, **160**, **162**, **164**) O cliente está resolvido a responder imediatamente às perguntas do psicólogo. Em certa medida, isso representa uma compreensão maior. Em certa medida, também, representa uma tentativa para prolongar a entrevista, O psicólogo apela nitidamente para um ponto final (**169**).

## A Segunda Entrevista

**Terça-feira, 4: 179. P:** Bem, como vão as coisas hoje?

**180. C:** Bem, reparei numa coisa que nunca tinha notado antes: uma espécie de movimento regressivo durante o fim de semana, em seguida à entrevista. Era quase como se a neurose resistisse à mudança e procurasse aumentar, por terem mexido com ela...

**181. P:** (Ri). As coisas estão realmente piores'?

**182. C:** Sim. Estive muito agitado. Efetivamente, corri de boate a boate durante todo o fim de semana e voltei tarde... Quatro ou cinco horas da manhã... E os meus pais queriam que me levantasse cedo. Disseram-me: "Que é que está acontecendo com você... Fica por aí o tempo todo sem fazer nada" – e coisas do gênero. Estou esgotado.

**183. P:** Sente que isso se deve, em parte, ao fato de que uma parcela de você está provavelmente resistindo a qualquer mudança?

**184. C:** Resistindo a qualquer mudança. É isso mesmo.

**185. P:** Que o leva a sentir isso?

**186. C:** Tenho um pressentimento. É uma espécie de dedução. Quer dizer, se uma parte de mim... Se a maior parte das minhas energias querem ser assim... Bem, vemos a analogia, qualquer que seja o ponto que enfocamos. Quando uma maioria é ameaçada, ela se fortalece e se volta contra. Vemos isso em sociologia. Naturalmente, no fim das contas, pode se tratar de um raciocínio *post hoe ergo propter hoc*, mas pelo menos...

**187. P:** De qualquer maneira, pensa que o conflito, se ele existir, é mais agudo do que era...

**188. C:** Não estou desanimado com isso, porque racionalizei deste modo: se a neurose não estivesse ameaçada não reagiria desta maneira; logo, pelo menos estamos ameaçando-a. Ela está se sentindo pouco à vontade.

**189. P:** Sente que a ameaçamos, isto é, que é algo de exterior, não é verdade?

**190. C:** Temos de responder de duas maneiras. Do ponto de vista filosófico, é evidente, tudo acontece no interior do sistema nervoso de cada um, mas do ponto de vista psicológico, considero-a como alguma coisa de fora.

**191. P:** Não reivindica de fato a propriedade do problema que tem?

**192. C:** Bem, compreendo que este é o meu modo de sentir, mas tendo a considerá-lo como perverso e doentio, não segundo um critério moral. Como falei antes, os valores são particulares e absolutos... Não há forma de avaliá-los filosoficamente, mas do ponto de vista psicológico pode-se afirmar que uma emoção desse gênero destruiria a harmonia global do organismo. Se os analisarmos desta maneira, nós os transformamos num meio... isto é, descrevê-los simplesmente como um instrumento da harmonia total, o que podemos fazer cientificamente. Nós podemos cientificamente descrever os meios, mesmo se somos incapazes de fazer o mesmo em relação aos valores.

**193. P:** E então a neurose que se ressente de qualquer ataque e não você que se ressente de qualquer ataque à neurose?

**194. C:** O que é isto novamente?

**195. P:** Bem, o que me interessava era simplesmente... Parecia estar dizendo que... A neurose talvez se ressinta do fato de tentarmos modificá-la.

**196. C:** M-hm.

**197. P:** E sente-se absolutamente seguro de que é essa a situação e não que poderia estar resistindo interiormente à possibilidade de perdê-la?

**198. C:** Bem, há alguma diferença entre as duas posições?

**199. P:** Não, realmente não há.

**200. C:** Oh, mas evidentemente devia haver uma diferença do ponto de vista psicológico, não devia? Isto é, o fato de eu dizer... De utilizar o pronome da terceira pessoa em vez da primeira.

**201. P:** Eu me perguntava precisamente se isso teria algum significado.

**202. C:** M-hm. Bem, imagino que por razões egoístas, não gosto de me apropriar disso, como você disse, porque o meu melhor juízo se opõe de tal maneira a isso, e nós temos sempre tendência a invocar o juízo mais favorável quando nos encontramos numa situação social qualquer. (Pausa). Disse que gostaria que eu refletisse em função da minha situação presente em vez de me voltar para o passado. Houve um momento em que eu próprio pensei assim: perguntava a mim mesmo se a causa original de uma neurose não poderia, com a passagem do tempo, tornar-se insignificante, embora a neurose fosse mantida com outra finalidade, para enfrentar as situações presentes, o que anularia evidentemente a antiga técnica de desenterrar o passado, pois de qualquer maneira deixei de reagir ao passado.

**203. P:** Tem alguma razão para pensar que isso podia ser assim?

**204. C:** Bem, não sei... Assim entramos na epistemologia, e não sei se sou capaz de lhe dizer onde fui buscar estas idéias... Em última análise, acabam de aparecer. (Pausa). Sou capaz de ver onde uma neurose... Que uma neurose podia ter uma função há alguns anos e exercer outra completamente diferente hoje...

**205. P:** M-hm.

**206. C:** No entanto, o sentimento podia ser o mesmo. Por outro lado, posso também imaginar uma espécie de condição permanente, persistindo durante anos sem alteração. É muito dificil racionalizar os sentimentos. Creio que quando racionalizamos um sentimento, não estamos descrevendo, apenas mostramos que temos uma necessidade de racionalização.

**207. P:** E você gosta de ver de maneira racional e intelectual todos os ângulos possíveis, não é verdade?

**208. C:** Sim, é uma das minhas reações emotivas: racionalizar. Isso me proporciona um prazer de ordem qualificativa absolutamente diferente, por mais intensas que sejam as outras coisas na ordem quantitativa. Evidentemente, todo mundo pensa, mas eu gosto de pensar sobre o pensamento.

**209. P:** Toda a gente sente, mas você gosta de pensar sobre o sentimento.

**210. C:** M-hm. (Pausa).

**211. P:** Bem, disse-lhe na última vez que podia utilizar este tempo da forma que lhe parecesse mais significativa ou mais útil no momento. Quais seriam algumas das coisas que gostaria de...

**212. C:** Precisamente neste momento tenho alguns trabalhos de fotografia alinhados, mas não suporto sair e realizá-los. Tinha oportunidade de ganhar uma boa soma de dinheiro, mas sinto-me inibido para sair e realizá-los. Isso me custa muito. O meu colaborador está um pouco doente... Está no hospital. Não sei quando estará de pé. Trabalhar sozinho é muito duro.

**213. P:** Sair e enfrentar tudo o que esse trabalho exige... Parece um pouco excessivo neste momento?

**214. C:** É necessário falar com as pessoas, fazer-lhes propostas, falar ao chefe do grupo que quer o fotógrafo, e isso requer habilidade para vender, facilidade e confiança... tudo coisas que não tenho quando estou no meu estado presente.

**215. P:** Não é capaz neste momento de enfrentar situações desse gênero.

**216. C:** Uma dificuldade de linguagem, como a que sofro entre os meus sintomas, tende a tornar as pessoas desconfiadas... Têm essa reação. Pensam que talvez não saiba do oficio ou que não mereço confiança... Isso lhes provoca um sentimento vago de desconfiança que prejudica o negócio.

**217. P:** E é isso que acha terrível enfrentar, isto é, essa atitude por parte das pessoas?

**218. C:** Sim, quando não estou bem, compreendo que não lido bem com a situação. E isso, evidentemente, harmoniza-se com o negativo original.

**219. P:** Creio que não compreendi bem.

**220. C:** Bem, há um negativo original; em seguida estraga- se a situação, e sofre-se assim um outro negativo por ter estragado a situação.

**221. P:** Em outras palavras, sente certo receio em enfrentar algumas dessas situações e está absolutamente seguro de que se o fizesse e as enfrentasse aconteceriam coisas que tomariam a situação muito pior, não é assim?

**222. C:** M-hm. A motivação do dinheiro não parece ser suficientemente forte para... De vez em quando tenho essa forte motivação do dinheiro, e por isso vou de qualquer maneira, mas isso cria evidentemente uma tensão terrível e deixa-me num estado de exaustão.

**223. P:** E uma situação angustiante se tenta combater isso abertamente.

**224. C:** Sim, isso cria um grande conflito. E consome muita energia nervosa.

**225. P:** De modo que neste momento o melhor caminho, o mais cômodo parece ser deixar para lá.

**226. C:** Vaguear pelas boates de noite. Fico aliviado com algumas bebidas, vejo o espetáculo, embora não me sinta verdadeiramente feliz. E uma espécie de mal menor. Sinto-me muito agitado e preso se fico em casa, com tudo calmo.

**227. P:** M-hm. Pelo menos tira alguma satisfação de...

**228. C:** É a excitação. É uma espécie de compensação do sentimento negativo, embora não completamente.

**229. P:** Mais satisfatório do que ficar em casa, mas não completamente satisfatório.

**230. C:** E depois, fico esgotado. Volto tarde, os meus pais levantam-se cedo e não fazem nenhum esforço para manter o silêncio, pois os irrita que eu fique na cama depois das oito, nove horas.

**231. P:** Irrita-os a sua inatividade. O que lhes parece ser a sua inatividade?

**232. C:** Sim, a inatividade e, pior ainda, a vida noturna. Pensam que é suficientemente mau ser um vagabundo, mas que é pior passar as noites em boates.

**233. P:** Por conseguinte, do ponto de vista deles, você é ao mesmo tempo preguiçoso e mau?

**234. C:** É mais ou menos isso.

**235. P:** Haverá outras atitudes por parte deles também ligadas a isso?

**236. C:** Que quer dizer?

**237. P:** Bem, se eles sentem que não é suficientemente combativo no trabalho, etc.

**238. C:** Eles sabem que tenho trabalhos nas mãos e tenho uma saída cômoda, é que a minha máquina está sendo consertada e, portanto, sabem que neste momento não posso trabalhar, mas suspeitam... Desconfiam que eu não seja de fato muito ambicioso. Mas a máquina agora já está consertadae, portanto, tenho de fazer alguma coisa. Tenho de conseguir alguns resultados. Tenho evidentemente o material e um laboratório, mas preciso ter mais do que isso. Como lhe disse no outro dia, preciso de certo conforto.

**239. P:** M-hm. E uma das coisas que torna o problema mais agudo. Precisa de dinheiro, e as coisas que dão dinheiro estão entre as que detesta enfrentar.

**240. C:** Parece-me que há com certeza em mim um medo profundamente radicado; isto é, eu descreveria a neurose como um receio comprimido... Um medo que foi comprimido até ter quase a natureza do aço. Ou seja, antes falei da sensação aqui (peito) e era mais vaga, mais generalizada, não tão comprimida. Com o evoluir do tempo, a sensação foi sendo comprimida e forçada a descer profundamente, cada vez mais profundamente, tanto do ponto de vista anatômico como psicológico. Não sei por que tenho esta convicção de que se trata de um receio, mas diria que é medo.

**241. P:** Compreendi que é apenas uma convicção de que se trata de medo... não é que sinta medo?

**242. C:** É de tal maneira crônico que se pode dificilmente chamar a essa agitação medo... É uma espécie de compressão permanente, até tornar-se uma pressão. Noto de tempos em tempos,

quando tenho um pesadelo... Parece-me uma espécie de bolhas... Assim como um poço artesiano.

**243. P:** O medo exprime-se mais abertamente?

**244. C:** E torna-se... Agita-se mais... Eles dizem isso... Que grito durante o sono, que me agito, que dou voltas... Todos os meus colegas de quarto me disseram isso, penso, portanto, que é uma razão para julgar que é medo. É claro, talvez seja demasiado geral para ter qualquer significado. Não seria... Bem, dificilmente poderia ser outra coisa senão medo.

**245. P:** Creio que os elementos mais importantes são aqueles de que tem experiência e não os que julgam que poderiam ser de um ponto de vista intelectual. Quero dizer, se nos seus pesadelos tem uma experiência de medo... Isso é alguma coisa. Toda a reflexão para saber se isso pode ser ou não ser medo é...

**246. C:** Não me parecem agrupar-se numa imagem coerente... Isto é, no sonho posso me ver andando na rua e ficar subitamente com medo... Não existe nenhuma imagem particular. Recordo-me de alguns dos meus pesadelos noturnos que podem ter interesse. Quando era muito novo, comecei a ler muito cedo. Lia muita coisa. Li um livro sobre Pike, o explorador do Oeste que deu o nome de Peak à região e quando acabei de ler o livro, sonhei que estava subindo no monte Pike, e, quando atingi o cume, encontrei lá o meu pai, com um ar muito, muito severo. O seu aspecto era extremamente ameaçador. Tive outro sonho em que tinha uma espingarda de ar comprimido e quando ia pegar nela, começou a flutuar misteriosamente longe de mim, sem causa aparente e isso também me aterrorizou. Penso que o simbolismo é evidente...

**247. P:** M-hm.

**248. C:** A advertência do meu pai a propósito da subida ao monte Peak... E depois o simbolismo fálico da espingarda que se afasta de mim de uma forma misteriosa e terrificante. Esses sonhos ficaram sempre comigo. Devia ter seis anos no máximo.

**249. P:** Mas os pesadelos mais recentes não são tão característicos como esses?

**250. C:** Não, não tive nenhum com um tipo particular de imagens. É apenas o sentimento que parece dominar e não um determinado tipo de imagens que o acompanham.

**251. P:** Tem medo de qualquer coisa, mas não é perfeitamente claro de quê, mesmo em sonhos... Não é verdade?

**252. C:** Não parece simbolizar-se nos sonhos ou talvez seja mais adequado dizer que o medo já não exige um determinado simbolismo... Surge e pendura o seu chapéu em tudo o que eu possa pensar.

**253. P:** Isso seria natural.

**254. C:** Julgo também que tive na infância receios incestuosos e homossexuais, que seriam talvez mais temíveis do que o simples receio da sexualidade normal. Quer dizer, segundo os costumes da nossa sociedade... Reagimos mais intensamente à homossexualidade e ao incesto do que à sexualidade normal. E eu imagino... Não sei, estou perguntando... Se o medo do incesto tenderia a repercutir no domínio da sexualidade normal... Ou o medo da homossexualidade? Quer dizer, podia alguém ser homossexualmente inibido e então transferir isso para a sexualidade normal?

**255. P:** Podem acontecer muitas coisas nesse campo. Penso que são as suas próprias experiências e sentimentos que determinam realmente a direção que a coisa toma. O que o levou a pensar nestas questões?

**256. C:** (Pausa). Que me perguntou?

**257. P:** Perguntava a mim mesmo que experiências ou sentimentos teriam levantado essas questões no seu espírito.

**258. C:** A minha primeira experiência sexual foi com um companheiro de brincadeira... Tinha mais ou menos a minha idade e insistia comigo para ter uma experiência com ele. Evidentemente não tinha nenhuma inibição nessa altura e, portanto, deixei-o fazer. E o incesto pode implicar três possíveis pessoas. Sempre tive a sensação... Nunca tive nenhuma prova clara disso... Que a minha mãe estava sexualmente frustrada devido à vida intelectual do meu pai... Estava sempre lendo qualquer coisa. Ela tem talento... De fato é genial e tinha sentimentos intensos... Provavelmente uma líbido intensa e penso que foi levada a ter sentimentos sexuais inconscientes em relação a mim, embora se eu tivesse alguma vez uma reação sexual clara, teria me esbofeteado imediatamente... É como oferecer a uma criança um doce e bater-lhe na mão quando vai pegar. Ela disse a uma moça que não tinha tido uma vida sexual suficiente no princípio, quando se casou, e a moça me contou... Sei, portanto, que isso é um fato. E tive uma tia... Uma tia solteirona que viveu conosco uns tempos. Nunca notei nada em relação a ela, exceto que queria que eu dormisse com ela de vez em quando, mas nunca fez nenhum avanço ou qualquer coisa no gênero. E a minha irmã... Tomávamos banho juntos quando éramos novos, talvez até os seis, sete anos... ela era quinze meses mais nova do que eu e penso que tive provavelmente uma reação sexual a seu respeito. Nada de terrível, mas imagino uma espécie de experiência sensual.

**259. P:** Reparei que em relação à sua mãe e à sua tia, se limitou a descrever as reações delas.

**260. C:** Sim... Bem, dei as minhas por sabidas... Sempre tive uma libido elevada desde muito, muito novo e imagino que reagi a isso. Justamente não me recordo... Essas coisas são terrivelmente dificeis... Isto é, somos capazes de recordar uma situação em que não reagimos, reagir agora e atribuir essa reação atual ao passado. Quer dizer, essas coisas são muito complicadas porque se tem a experiência do presente, de modo que essas coisas podem ser deturpadas na referência ao passado.

**261. P:** E, de qualquer maneira, você prefere pensar nas reações dos outros ou nos aspectos intelectuais da situação em vez de pensar nas suas próprias reações...

**262. C:** Bem, eu diria que as pessoas de que falei... Afinal foram elas que criaram o condicionamento e se não tivessem uma reação ambivalente, nesse caso eu não estaria condicionado contra elas.

**263. P:** Mas não teve um papel real nisso, exceto na medida em que fizeram de você uma vítima, num certo sentido?

**264. C:** Sim, senti-me uma vítima. Por outro lado, segundo a minha filosofia, isso era o produto dos nossos fatores hereditários e do nosso condicionamento... Estou apenas descrevendo isso de um ponto de vista. Como é evidente, de um ponto de vista diferente, podia dizer que eu tive esta e aquela reação, etc. Não se pode saltar de um ponto de vista para outro... É preciso tomar uma posição. Penso que tudo estaria certo se não tivesse havido nenhuma reação negativa à sensação incestuosa que tive na minha infância. Se não tivesse sido moralizado sobre isso e não me tivessem advertido contra, não vejo como isso me poderia ferir. Afinal os nossos genes são assim constituídos, de modo que não somos responsáveis por essas coisas.

**265. P:** Pensa que foi a reação da sua mãe a isso, e tudo o mais que...

**266. C:** Bem, sabe como as crianças são... Quer dizer, como podem intuir as coisas e ler nas entrelinhas. Penso que a minha mãe tinha um fundo de sexualidade e era ao mesmo tempo muito oposta ao sexo, e imagino, portanto, que isso perturbou o meu sentido de justiça ou equilíbrio. E não vejo por que é que uma criança não teria uma reação sexual para com a mãe, quer dizer, devido às festas e carícias, e assim por diante, parece-me absolutamente natural. Parece-me simplesmente que não tive sorte em que isso se podia ter passado apenas por debaixo da máscara do amor materno e que sempre que tive reações sexuais manifestas, imediatamente caía em cima de mim.

**267. P:** E sente que foi por ela rejeitar todos os sentimentos sexuais que teve em relação a ela que...

**268. C:** Não me lembro de ter tido alguma vez qualquer sentimento em relação a ela, mas não é essa a questão... Quer dizer, ela os rejeitava quando lhe eram dirigidos ou a qualquer outra pessoa... Talvez mesmo mais neste caso, por ciúmes. Mesmo se... Ela me castigava talvez um pouco mais quando eu andava com as moças da vizinhança do que quando reagia sexualmente quando me fazia festas. Parece ter sido sempre um pouco possessiva... Suponho que devido à sua vida frustrada. Provavelmente eu estaria mais no centro... e ela me censura quando acontece levar amigas minhas lá para casa.

**269. P:** Pensa que ela tem ciúmes de qualquer reação normal...

**270. C:** De tudo o que poderia afastar-me dela. (Pausa). E claro, eu detesto os meus pais por causa disso... Mas não sou capaz de censurá-los... Não sei se vê a distinção. Também podia censurar Deus.

**271. P:** Sem sustentar um sentimento particular de censura, você sente que...

**272. C:** Acho que teria sido mais simpático se tivessem abandonado o seu puritanismo em vez de deixarem esse trabalho para mim.

**273. P:** Quanto a você, pensa que é muito, não é?

**274. C:** Foi o meu impulso até agora. Eu tinha um otimismo irracional em relação a mim, de qualquer maneira. Quer dizer, não tinha razões para me sentir alegre, mas procurava estar bem disposto. Mesmo nos dias muito maus eu mantinha o senso de humor.

**275. P:** É capaz de fazer boa cara e manter o bom humor.

**276. C:** Oh, sim. Sinto agora, todavia, que virá em breve um tempo em que minha vida dissipada começará a afetar-me a saúde. Tenho uma constituição terrivelmente forte. Posso fazer isso de uma forma superior à média dos colegas que conheço. Não serve de nada gastar o meu capital desta maneira.

**277. P:** Suponho que sente estar agora lutando um pouco contra essas atividades?

**278. C:** Bem, é prejudicial à saúde. Imagino que se fosse psicologicamente saudável, gostaria ainda da vida noturna, mas não me sentiria inclinado a ela. Tenho a certeza de que se reduziria por isso e ganharia uma forma menos intensa.

**279. P:** De momento tem de continuar essa vida para demonstrar qualquer coisa.

**280. C:** Demonstrar? Não pensei nisso dessa maneira. Isso simplesmente torna-me menos infeliz. Não pensei nisso em função de provar nada.

**281. P:** Bem, posso estar enganado.

**282. C:** Bem, descrevendo a coisa da maneira mais exata possível, vou a uma boate e me excito por encontrar as mulheres, distraio-me com elas, vejo o espetáculo... Talvez haja umas mulheres bonitas, bebe-se alguma coisa, temos a música de jazz... Tudo isso tende a criar uma atmosfera que compensa em certa medida os sentimentos negativos.

**283. P:** Permite-lhe sentir-se bem durante uns tempos.

**284. C:** Bem, não! Tenho por vezes a tendência para contrastar os meus sentimentos íntimos com o ambiente exterior, mas isso deve me tornar um pouco menos infeliz, senão, não o faria. De vez em quando, sou capaz de me perder nesse ambiente. Se arranjo uma mulher bonita... Tenho um prazer momentâneo.

**285. P:** M-hm. Mas isso em absoluto não é suficiente... Quer dizer, não é esse prazer passageiro que quer?

**286. C:** Não tenho nenhuma objeção contra a momentaneidade em si... Mas tenho objeções ao regresso dos antigos sentimentos negativos. Isto é, a permanência em si não tem valor para mim. Os bons negócios terminam no momento exato. Julgo que deve haver uma arte para terminar as coisas no devido tempo.

**287.P:** Não muito.

**288. C:** Nunca tive uma amante como gostaria... Isto é, eu queria prolongar as coisas mais do que ela... E por vezes acabava antes. Habitualmente, porém, penso que me cansava delas antes de elas se cansarem de mim. Elas estão, é claro, condicionadas para a permanência... Quer dizer, querem casamento e família.

**289. P:** Sim, mas você tem a certeza de que não quer a permanência?

**290. C:** Oh, não, não, não vou ao outro extremo. É simplesmente que até agora não encontrei uma personalidade que me levasse a pensar em termos de permanência. Bem, encontrei uma moça com quem pensei que seria agradável me casar e constituir família, mas ela não queria sair comigo devido à minha reputação. Mas não sei quanto tempo teria durado esse sentimento. Ela não se recusou a sair comigo, mas... Não sei, era talvez uma espécie de renúncia da minha parte. Não queria que ela sofresse por minha causa... Que perdesse a reputação por sair

comigo. Ou talvez se trate de uma nobre racionalização do fato de eu não querer assumir nenhuma responsabilidade séria. Quer dizer, é possível ter muitas vezes mais do que uma racionalização, mas não se sabe onde está a verdade.

**291. P:** M-hm. De qualquer modo, sente que é tão responsável como ela em que esse assunto não fosse adiante?

**292. C:** Bem, quando procuro uma nova aventura, acabo com a antiga. Sim, dou passos positivos para terminar a coisa.

**293. P:** Mas não tem a certeza absoluta, suponho, se quer realmente a permanência?

**294. C:** Não, não tenho um juízo filosófico acerca da permanência em si. Em outras palavras, numa coisa, a questão da permanência não devia ser de uma maneira ou de outra um fator de apreciação das relações humanas. Penso que devíamos viver automaticamente no nível emocional, e assim não haveria preconceitos de maneira alguma. Se encontrasse alguém de quem gostasse e pensasse que queria ficar com ela permanentemente, ótimo. As minhas emoções se encarregariam automaticamente da questão. Mas não teria nenhuma reação de permanência ou de momentaneidade. Creio que a minha neurose tem um papel importante em tornar as minhas aventuras temporárias. Isto é, há afinal uma coisa que se chama inércia quando se tem uma bela amante. Suponho que a inércia obrigaria a continuar e a conservá-la, mas quando penso em semanas e meses, isso me parece esgotar. Quer dizer, como faço em cima do vazio... em cima da inibição. Imagino que é uma das razões por que resolvo terminar com elas. Reparo igualmente que quando me ligo sexualmente a uma mulher, mesmo sem lhe ter qualquer amor, isso reforça a minha neurose. Se imagino que ela podia sair com um colega, ou qualquer coisa do gênero... quer dizer, recupero toda a inibição contra o sexo, mas como não estou na situação, pois deve ser um colega, não sinto nenhum prazer que contrabalance... em outras palavras, toda a inibição se abate sobre o prazer para contrabalançar. E fico imaginando, com ou sem provas. As vezes acontece que nestes casos se forçam as provas. Tenho pensamentos dolorosos de que talvez ela esteja sendo infiel. Imagino que isso é provavelmente devido... isto é, uma vez que não fico completamente satisfeito na relação sexual, presumo automaticamente que ela também não e que, por isso, procura satisfação noutro lugar e aí está a infidelidade.

**295. P:** M-hm. Tem certeza absoluta de que não é realmente capaz de satisfazê-la porque ela não o satisfaz inteiramente.

**296. C:** Sim, julgo que é essa a conclusão do ponto de vista emocional, embora curiosamente a minha inibição tenha por vezes o resultado oposto e minha companhia seja agradável. Portanto, logicamente não há nada, mas imagino que emocionalmente...

**297. P:** De qualquer maneira, é assim que sente.

**298. C:** M-hm. Penso que não é nem satisfatório nem agradável para mim. Presumo automaticamente que para ela também não. Ela poderia procurar noutro lugar. Não tenho em relação a isso um sentimento de inferioridade... é mais profundo... É simplesmente um reforço do sentimento antigo. Vejo as coisas da seguinte maneira: às vezes é quase como se inibisse a moça em substituição à minha própria inibição, não sei se me compreende. É como se se visse um amigo na rua, prestes a sofrer um acidente... Sentimos uma tensão dentro de nós e gritamos: "Pára!"

**299. P:** Nesse caso, nada lhe proporciona um verdadeiro prazer. O que quer dizer com inibições por substituição?

**300. C:** Não... Quero inibi-la contra outros colegas.

**301. P:** Oh, estou entendendo.

**302. C:** É uma das minhas racionalizações do sentimento. Evidentemente, nunca se sabe se é correta. Talvez os sentimentos... inclino-me a pensar que são talvez absolutos de todas as maneiras... Que as imagens que os acompanham se liguem a outro fenômeno e não ao próprio sentimento. Julgo que eles são absolutos, autossuficientes.

**303. P:** Será talvez porque são absolutos que tem um pouco de medo de encará-los.

**304. C:** Certamente isso é verdade. Sinto isso, que os dados foram lançados contra mim. Isto é, os meus pais me disseram, o sexo é doloroso e terrível... Afaste-se dele, pois bem, avanço, mergulho nele e a sua predição se verifica. Mas, intelectualmente, sei que os dados estão lançados. Naturalmente, com tal tipo de precondicionamento, a predição tinha de ser verdadeira. Dito de outra maneira, isso não diz nada sobre o sexo. Descreve apenas o sistema nervoso dos meus pais. Mas, psicologicamente, o fato de pensar isso, tornou-o assim para mim. Não sei se compreende o que estou falando?

**305. P:** Compreendo. Isto é...

**306. C:** Eles definiam o sexo em termos de sofrimento e de terror; quando inculcaram isso no meu sistema nervoso, passei a reagir dessa maneira. Contudo sei, do ponto de vista filosófico, que os

meus pais não disseram nada sobre o sexo, mas antes se descreveram a si próprios e isso não me fez nenhum bem.

**307. P:** No entanto, os seus sentimentos tendem a provar que os seus pais tinham razão.

**308. C:** 156. Sim.

**309. P:** Embora lute contra eles um pouco na sua conduta sente, como disse, que têm razão e que você está errado.

**310. C:** Não está tão racionalizado assim. E apenas uma espécie de sentimento... Um sentimento do gênero: "eu te disse", é exatamente o que eu esperava e era idiota esperar que o sexo pudesse ser agradável... É assim, afinal, que as coisas são. Sei evidentemente que uma predição, para ser válida, tem de ser universal... Isto é, todo mundo devia reagir da mesma maneira.

**311. P:** Mas isso não altera a sua experiência.

**312. C:** M-hm. Exato. Em outras palavras, a única realidade que possuo é a neurose, e não sou capaz de convencer a mim mesmo dizendo que uma outra realidade seria melhor, porque nunca tive uma experiência efetiva dessa outra realidade. Bem, ou se tive temporariamente, a minha neurose voltou e posso apenas saber que foi um bom momento... não posso sentir que tenho um bom momento.

**313. P:** M-hm. (Pausa). Isso acrescenta ao seu modo de sentir que está de alguma maneira preso nessa fase de desenvolvimento ou estágio de sentimento.

**314. C:** Compreendo perfeitamente que uma apreensão filosófica não pode cumprir uma função terapêutica, pode cumprir apenas uma função filosófica. Tiro um ligeiro prazer, um pouco marcado de ironia, do fato de ser capaz de me analisar, mas não julgo que isso possa ter a mínima utilidade terapêutica. Aquilo que acho que preciso é de uma cura de fé... é a isso que tudo se reduz. Fé, é claro...

**315. P:** Fé em quê?

**316. C:** Em última análise, isso devia ser um salto de fé. Quer dizer, podemos ter muitas provas, mas se aceitamos essas provas e agimos em conformidade, é mais por um ato de fé do que por um ato da razão.

**317. P:** Isso é verdade, não é? E num certo número de coisas você se sente bloqueado. Por exemplo, sabe que há trabalho e que devia fazer, e assim por diante, mas ter confiança para se dedicar a isso, é uma história muito diferente. A mesma coisa se passa no domínio sexual;

segundo compreendo os seus sentimentos sobre essa matéria... o sexo é um prazer para as outras pessoas, é uma coisa normal e tudo o mais, mas... há sempre o mas que o impede de desenvolver essa confiança em si próprio.

**318. C:** Sim. Para mim, isto é... Reajo exatamente como se fosse uma coisa dolorosa e terrível, portanto, não há nenhuma diferença do ponto de vista psicológico. Afinal, a verdade é aquilo sobre que agimos e a verdade, sem dúvida, é particular a cada sistema nervoso individual. Aqui tem dois círculos filosóficos completos.

**319. P:** A verdade para você é que essas coisas são dolorosas e temíveis e, a não ser que possa encontrar uma base para a fé ou para a coragem ou qualquer coisa do gênero...

**320. C:** 162. Uma espécie de reagente onde se pudessem trocar as emoções; isto é, em que o negativo mudasse de sentido e passasse para o lado positivo, de alguma maneira, como se houvesse um processo de converter o negativo. É aqui que o filósofo se detém e o psicanalista intervém. E necessária uma determinada técnica para realizar isso.

**321. P:** Sim, é nesse ponto que sente ter parado e que outra pessoa devia em certa medida tomar conta do assunto.

**322. C:** Bem, eu devia fornecer a energia e teria que fazer, mas penso que outra pessoa devia iluminar a chave da solução e eu iria buscar a chave.

**323. P:** Muito bem. Creio que sente certa satisfação em ver as coisas dessa maneira, mas há uma coisa que parece escapar à nossa apreensão, quer dizer, embora tenhamos abrangido hoje um novo campo, voltamos um pouco à mesma questão que encontramos na última entrevista: quais são alguns desses negativos? Bem, você definiu-os um pouco mais – passamos rapidamente pela coisa –, mas julgo que é esse o nosso problema real. Como disse, algumas das coisas com origem no passado mantêm-se provavelmente no presente, no fundo porque têm alguma utilidade para nós.

**324. C:** Pode tratar-se da mesma antiga utilização ou de um uso novo.

**325. P:** Sim, absolutamente certo.

**326. C:** Eu descrevi os campos em que me sinto inibido. Não vejo como poderia concretizar mais.

**327. P:** Não, eu penso que traçou um quadro perfeitamente claro...

**328. C:** O que sinto neste momento poderia comparar-se um pouco a isto: tenho necessidade de uma chave no domínio afetivo, e de uma espécie de motivação que me leve a utilizar a chave.

Isto é, sinto que para assumir os valores e modificar o meu modo de sentir tenho de desencadear um determinado processo. Não creio que esse processo seja necessariamente lógico, embora possa ter certa contrapartida de ordem intelectual. Sinto que não é a minha inteligência que irá iluminar essa chave, devido à própria resistência neurótica. Dito de outra maneira, julgo que há uma chave... sei isso devido a ter um alívio involuntário da minha inibição, por experiência empírica real. Mas não sou capaz de pôr o dedo em nada de definido que levasse a esse alívio... parece surgir automaticamente e o que quero é conseguir esse alívio sob o controle pleno da minha vontade consciente.

**329. P:** M-hm.

**330. C:** Não creio que os aspectos negativos da minha personalidade permitam à inteligência esclarecer essa chave. Bem, é esse o resultado da minha auto-suficiência. Peço agora a sua ajuda.

**331. P:** As forças negativas da sua personalidade talvez não lhe possibilitem esclarecê-las, de modo particular, enquanto considerá-las como alguma coisa fora de você.

**332. C:** Julgo que me permitem esclarecê-las, mas não à terapia.

**333. P:** Bem, você faria um grande progresso se pudesse esclarecer essas forças negativas.

**334. C:** Penso que fiz isso, ou não?

**335. P:** Em parte sim. Sim, acho que sim.

**336. C:** Posso pensar sobre todas as minhas experiências sem me afastar. Isto é, não tenho os valores convencionais que me levariam a sentir embaraçado ou qualquer coisa do gênero... Apenas talvez um ligeiro embaraço se fossem conhecidas por todo mundo ou coisa assim.

**337. P:** Bem, você as projeta num plano intelectual. Não creio que haja nenhum aspecto da sua vida que mostre que você recearia considerá-las do ponto de vista intelectual.

**338. C:** Bem, evidentemente aí está o problema. Talvez agora, para usar um exemplo, possa recordar e falar intelectualmente sobre a minha experiência homossexual, por exemplo, mas ao mesmo tempo não estaria disposto a voltar a captar os sentimentos que a acompanharam. É disto que você fala?

**339. P:** Sim, ou noutro quadro de referência... Você está perfeitamente disposto a considerar a sua situação profissional friamente, de um ponto de vista intelectual, mas os sentimentos que... os

dois lados da balança... Se referem a sair para trabalhar ou ficar em casa, recusando-se a isso... Essas coisas são mais dificeis de enfrentar, acho.

**340. C:** Sim, uma pessoa tende a abstrair de si e viver apenas no nível da inteligência. Sim, tenho muitas vezes esta reação; digo: "Bem, os seus sentimentos estão bloqueando você, mas afinal não é uma força exterior. As outras pessoas podem ter condicionado você, mas você aceita o condicionamento".

**341. P:** Sim, o seu próprio...

**342. C:** Por outras palavras, filosoficamente, sou um determinista, mas o fato de a vontade não ser livre não significa de modo algum que não possa estar desimpedida. Quero a vontade desimpedida, o prazer e a satisfação da vontade desimpedida, e não me incomoda emocionalmente defender uma filosofia determinista. O fato de reagir em vez de agir não tem para mim nenhuma importância do ponto de vista psicológico. Pode-se ir buscar tanta satisfação numa reação como se se estivesse a agir de livre vontade, numa espécie de vazio – independentemente de causas precondicionantes. Isso não tem um significado afetivo... é puramente acadêmico.

**343. P:** Bem, suponho que por hoje o nosso tempo está quase terminando. Julgo que está colocando o dedo num certo número de coisas que são extremamente importantes. E o problema vai ser... Você diz que os sentimentos o bloqueiam... Será capaz de considerá-los? Poderá de fato analisar as suas reações... Não um quadro abstrato e intelectualizado dessas reações?

**344. C:** Sim, talvez haja aqui um mecanismo de fuga, um excesso de intelectualização.

**345. P:** Bem, veremos...

**346. C:** Evidentemente, eu sou... Isto é, num certo sentido uma pessoa enfrenta os seus sentimentos de alguma maneira ipso facto, quando os tem... Quer dizer, traz em grande medida para o campo da consciência e...

**347. P:** Por vezes não é senhor deles.

**348. C:** Estou consciente dos meus sentimentos, praticamente sempre... dos meus sentimentos negativos. Bem, em sua opinião, o único obstáculo à cura seria considerar os sentimentos como coisas estranhas indesejáveis em vez de mutilados preciosos?

**349. P:** Não, suponho que não era essa a minha idéia. Há sempre uma oportunidade de deixarem de ser estranhos em absoluto... Podem ser cidadãos de pleno direito no seu próprio país.

**350. C:** Bem, são então a quinta coluna.

**351. P:** (Ri). Não quer apropriar-se deles, não é? (Ri).

**352. C:** Bem, eu sei que no fim das contas uma pessoa só tem experiência de si própria, mas não posso me levar a desejar as boas-vindas aos sentimentos negativos.

**353. P:** Bem, creio que talvez esteja forçando muito você. De qualquer maneira, vamos explorar mais a situação e ver quais são alguns dos valores que defende.

**354. C:** Oh, reparo noutra coisa que poderia lhe interessar. Precisamente antes da entrevista, me pareceu que estava melhor... Como se estivesse me pregando uma peça, dizendo: "Ora, vai tudo bem... talvez realmente você não precise disso." Logo depois da entrevista, tive uma recaída. Reparei nisso antes.

**355. P:** Sim, isso é...

**356. C:** Então tomo nota das coisas para lhe dizer quando me sinto mal para que, quando me sentir bem não tenha falta de coisas para contar.

**357. P:** Em outras palavras, lá no fundo de você mesmo tem o sentimento de que: "Pois bem, não vamos fazer nada em relação a isto, não há nada a fazer de qualquer maneira".

**358. C:** Justamente antes da entrevista me sentia muito bem e isso, como é evidente, me levava a não ter tanto que dizer como teria se os sentimentos fossem maus. Se me sentisse muito mal, derramaria uma torrente de idéias.

**359. P:** E, é claro, uma das razões para isso é sem dúvida, como você próprio indicou, que sente...

**360. C:** Acha que a neurose pode ter uma lucidez tão diabólica, ou estou a hiper-racionalizar tudo isso?

**361. P:** Eu penso que você tem uma lucidez diabólica. (Ri).

**362. C:** Sim, mas por outro lado, o outro aspecto de mim é mais clarividente ainda, pois tomo notas sobre as coisas a dizer.

**363. P:** Exatamente. E essas duas partes suas são tão reais como qualquer indivíduo ou qualquer pessoa. Acho que é isso que me impressiona... que você tanto é a pessoa que escreve essas coisas e que jura: "Pela minha saúde que vou me ver livre disto e daquilo" como é também a pessoa que diz: "Não vamos... não vale a pena ir muito longe nisso."

**364. C:** Compreendo isso cada vez melhor. E é bastante estranho, tinha escrito isso nas minhas notas.

**365. P:** (Ri). Essa é boa! (Ri).

**366. C:** 185. Vejamos... Havia mais uma coisa nas minhas notas que ainda não citei... oh, sim. E uma circunvolução sutil. Era referente ao *voyeurismo*... Creio que tive um condicionamento positivo de voyeurismo dado pela minha mãe. Ela costumava fazer observações sobre as moças que hospedávamos... ela ia ver a sua nova roupa íntima e, assim, penso que isso lhe dava prazer; e julgo que em relação às moças provocava nelas uma excitação exibicionista. Evidentemente, isso seria homossexualidade... não sei se era uma coisa subjetiva ou real... Como designaria isto: exibicionismo por substituição?

**367. P:** Bem, talvez assim. Veremos na próxima vez se nos detemos em algumas dessas questões. Temos, portanto,... Sexta-feira às quatro.

**368. C:** Às quatro. Está bem.

**369. P:** Pois bem...

**370. C:** Não podemos ter outra entrevista antes de sexta-feira, suponho?

**371. P:** Não, não posso. Tenho amanhã o dia tomado e...

**372. C:** Bem, se tiver algum tempo extra...

**373. P:** Muito bem.

**374. C:** Oh, disse aos meus pais que estava sendo psicanalizado. (As vozes apagam-se à medida que vão saindo do gabinete).

### 10.1. Observações Gerais

Bryan exprimiu um grande número de atitudes importantes ao longo desta entrevista e progrediu no sentido de desenvolvimento da compreensão. A entrevista foi perturbada e dificultada, contudo, pelo esforço feito pelo psicólogo para acelerar o processo. Houve repetidas ocasiões em que o psicólogo se adiantava ao sentimento expresso ou dava interpretações a que o cliente resistia ou aceitava em parte. Em relação a este aspecto dos erros do psicólogo, seria conveniente reler a última parte do Capítulo 7, em que se analisam os inconvenientes da interpretação. Os riscos de um reconhecimento apressado de sentimentos não expressos são analisados no Capítulo 6. Apesar destes erros, há passagens na entrevista em que o esclarecimento dos sentimentos do cliente foi admiravelmente realizado e em que a

terapia prognde rapidamente. Perto do fim da entrevista, Bryan está preparado para atingir uma compreensão significativa em vários aspectos, reconhecendo que existe nele um conflito, no seu desejo de ajuda, e que tem de ser ele a fornecer, pelo menos em parte, a motivação da mudança.

Não é tão fácil estabelecer nesta segunda entrevista a lista dos principais sentimentos espontaneamente expressos. Isto em grande parte devido ao fato de o psicólogo ter tomado uma parte mais ativa, o que tende a deformar ou influenciar o curso da entrevista. No entanto, parecem ser as seguintes as atitudes principais:

**A.** A minha neurose resiste ao tratamento;

**B.** Estamos ameaçando-a;

**C.** Não sou capaz de me dedicar aos trabalhos que tenho nas mãos;

**D.** No meu estado atual não posso enfrentar todas as dificuldades;

**E.** Se sou obrigado a trabalhar, isso implica uma luta terrível e fico exausto;

**F.** Consigo um alívio parcial ao freqüentar as boates;

**G.** Os meus pais me desaprovam;

**H.** Penso que seja o medo que me faz recuar;

**I.** Talvez os meus sonhos indiquem que se trata de um medo de ordem sexual;

**J.** A minha mãe, a minha tia e as outras pessoas me condicionaram a ser o que sou;

**K.** Sou vítima delas. Deixaram-me com um encargo pesado;

**L.** Procuro parecer bem-disposto, mas não estou;

**M.** A dissipação me devora as forças;

**N.** Mantenho as minhas aventuras amorosas apenas enquanto quero;

**O.** Gostava de uma moça, mas tive medo da responsabilidade do casamento;

**P.** Sinto ciúmes das minhas amigas, sem razão para isso;

**Q.** Os meus pais são responsáveis pela minha falta de satisfação sexual;

**R.** Tenho necessidade de uma espécie de fé;

**S.** Tenho necessidade de alguém que me ajude;

**T.** Eu poderia utilizar a chave da minha situação se alguém me mostrasse essa chave;

**U.** Eu quero uma vontade desimpedida;

**V.** Eu quero melhorar, mas não melhoro;

**W.** Eu gostaria de prolongar a entrevista.

Uma comparação atenta desta lista com a que estabelecemos na primeira entrevista revelaria que Bryan está se referindo muito menos a sintomas e muito mais a causas. Tornou-se mais explícito em relação às suas atitudes em conflitos em face da supressão dos seus sintomas. Reconhece que tem de fornecer uma parte da motivação da mudança. Estas diferenças revelam que está começando a se movimentar em direção à compreensão e à escolha positiva.

### 10.2. Notas

(**180**) Nota-se que Bryan tende a tornar exterior o seu problema, considerando a neurose como algo que está fora dele, como algo de que não pode assumir plena responsabilidade. (**183**) Este é um tipo de resposta que se repete várias vezes nesta entrevista. O cliente disse: "A minha neurose está resistindo à mudança e provocando perturbações em mim." O psicólogo reconhece este sentimento, mas acrescenta uma ligeira margem de interpretação a essa resposta, indicando que a neurose "é uma parte de você, em vez de ser algo exterior", como o cliente a estava considerando. A repetição desta técnica suscita dificuldades.

(**185**) Esta questão é uma forma dúbia de resposta diretiva. Uma pausa teria provavelmente suscitado mais atitudes do cliente. (**189**) Aqui, a resposta do psicólogo implica um reconhecimento e também uma interpretação. Como veremos noutros casos, a interpretação leva o cliente a refugiar-se numa análise abstrata e filosófica que, numa certa medida é um tipo de resposta interpretativa. Seria nitidamente preferível reconhecer simplesmente a atitude expressa, por exemplo, da seguinte forma: "Sente que é algo de estranho a você." O cliente refugia-se da interpretação oferecida pelo psicólogo numa análise intelectual. Em **193**, o psicólogo insiste claramente na sua interpretação. O cliente não consegue compreender – talvez não queira compreender – e manifesta um desejo de discutir este ponto em **198**. O psicólogo retrai-se da interpretação em **199** e **201**, e o cliente apresenta uma aceitação parcial de tipo intelectual em **202**. E claro que o cliente considera este segmento como um desvio e, após uma pausa, retorna à sua própria linha de pensamento, abordando o "trabalho de casa" indicado pelo psicológo na primeira entrevista.

(**202**, **210**) Estes itens se referem ao "trabalho de casa" já mencionado. As idéias do cliente são boas e a consideração da utilidade presente dos sintomas neuróticos é intelectualmente sólida. Contudo, basta comparar esta passagem com a que se segue para compreender que não é tão proveitosa como o material que o cliente espontaneamente apresenta na entrevista. (**211**) Trata-se de uma boa orientação geral, de caráter não diretivo, que também ajuda a estruturar a situação. Aqui temos uma expressão espontânea de sentimentos, habilmente manejada pelo psicólogo de forma a esclarecer as atitudes do cliente e a orientá-lo de modo construtivo. (**217**) Mostra um reconhecimento do sentimento que oculta parcialmente uma forma de interpretação que pode ser aceita pelo cliente, porque se limita a condensar o que o cliente dissera em **211**, **213**, **215**, **223** e **225** ilustram uma boa maneira de lidar com uma situação que surge freqüentemente – a expressão de uma atitude que não foi compreendida pelo psicólogo. **229** é talvez a mais dúbia resposta do psicólogo nesta sessão, pois é nitidamente interpretativa. O cliente, contudo, aceita-a plenamente, como se prova pela ampliação que faz da interpretação.

(**235**, **237**) Trata-se de um tipo de erro menor, que pode facilmente ocorrer, O psicólogo deixa de reconhecer a atitude do cliente e procura descrever com maior clareza a atitude dos pais. Isto é, naturalmente, um processo muito diferente. Bryan está falando da sua própria exaustão e diz que sente a antipatia e a critica dos pais. É a esta atitude que se devia dar resposta. É provavelmente este desvio da técnica correta que leva a uma interrupção da conversa em **237**, obrigando o psicólogo a fazer duas perguntas diretivas que seguem o tema geral. O cliente escolhe de novo o fio dos seus próprios sentimentos em **242**, **244**, **246**. Neste ponto, o psicólogo procura a relação entre as atitudes até agora manifestadas na entrevista. Embora pareça ser uma interpretação satisfatória do ponto de vista dos fatos, deve-se notar como o cliente a evita completamente, refugiando-se antes numa descrição dos sintomas semelhante ao quadro apresentado na primeira entrevista. Bryan parece ter esquecido completamente a afirmação anterior de que os sintomas lhe traziam um determinado grau de satisfação.

Quando se fazem interpretações muito rapidamente ou de forma muito direta, o cliente fica sujeito a recuar mesmo diante da compreensão já alcançada. (**246**, **252**) Este cliente culto não é estranho ao complexo de Édipo ou ao medo da castração, o ponto importante é que uma interpretação intelectual clara deste tipo não representa uma ajuda terapêutica real. (**259**) A pergunta direta do cliente é bem considerada, reconduzindo o seu pensamento para o único aspecto em que a terapia pode ser eficaz – os seus próprios sentimentos e atitudes. O leitor compreenderá facilmente que qualquer tentativa para fornecer uma resposta intelectual teria apenas um resultado: um desvio que seria sem dúvida inútil do ponto de vista do progresso real. (**260**) Em momento algum, desde a interpretação do psicólogo em **243**, Bryan falou livremente das coisas que presentemente o preocupam. Esteve falando de abstrações intelectuais ou de primeiras experiências que pouco significado atual tem para ele. Este devaneio leva-nos a perguntar quais teriam sido os sentimentos não expressos durante este período.

(**262**) A evasão continua. Aqui não há nenhuma expressão de um conflito real, mas antes um relato de sentimentos que o cliente pensa ter tido "provavelmente", O psicólogo nota o fato e em (**263**) procura extrair as reações autênticas do cliente. Veja-se como é fútil tentar provar as atitudes. A única resposta por parte de Bryan é refugiar-se nas minúcias das distinções filosóficas. (**265**, **267**). As afirmações do psicólogo ultrapassam um pouco o sentimento expresso, mas reconhecem as atitudes subjacentes. Uma melhor resposta em **267**, por exemplo, teria sido simplesmente: "Sente que são os únicos responsáveis." Como o psicólogo ultrapassa o sentimento expresso, o cliente concorda, mas imediatamente se retrai no campo da filosofia. Segue-se uma discussão das atitudes que Bryan "imagina" ter tido em criança. Não é senão na última parte de **271** e em **273** que o cliente é encorajado, devido ao reconhecimento adequado dos sentimentos, a regressar às atitudes autênticas e significativas na situação atual.

(**278**, **279**) Bryan sintetiza a atitude que formulara de diferentes maneiras, que os outros são responsáveis pelas suas dificuldades. Ao responder, o psicólogo vai um pouco longe demais. Um reconhecimento mais exato teria sido: "Parece realmente um trabalho para você". (**283**) O psicólogo procura novamente interpretar as ações do cliente, encontra novamente uma resistência à interpretação e desiste em **285**. Uma resposta mais satisfatória teria sido: "Sente que é prejudicial, mas de alguma maneira tem de prosseguir nessas atividades", ou "Se estivesse bem, não sentiria que fosse tão necessário". Estas respostas repetem o erro persistente desta entrevista, ultrapassando as atitudes expressas pelo cliente. (**294**, **296**) Esta afirmação muito interessante atravessa vários níveis de expressão defensiva, chegando finalmente o cliente à possibilidade de que não queria assumir a responsabilidade da maturidade. O psicólogo dá uma réplica satisfatória a esta afirmação confusa e complexa.

(**297**) O psicólogo interpreta mais uma vez, e o cliente refugia-se na análise intelectualista do problema. Uma melhor resposta teria sido: "Sente que lida muito bem com uma situação desse género." Ao longo desta passagem, o cliente está exprimindo atitudes extremamente centradas em si que não revelam a mais ligeira consideração pelos direitos ou sentimentos dos outros, O psicólogo foi seguramente tentado a corrigi-lo ou a indicar a nota egoísta predominante. Esse método falharia certamente. A única forma fundamental de ajudar o cliente a compreender essas atitudes e a desejar alterá-las é esclarecê-las objetivamente, até o cliente vê-las com clareza. (**307**) Depois de várias respostas satisfatórias, o psicólogo retoma uma interpretação deficiente. Desta vez, parece ter sido aceito.

(**308**, **326**) Este trecho é marcado por um excelente método de consulta psicológica e, por conseguinte, por atitudes mais profundas e significativas, que conduzem a uma notável compreensão. O psicólogo em **319** faz uma pergunta desnecessária e diretiva, mas felizmente o cliente não lhe dá atenção. Um tipo prudente de interpretação é dado em **321** que resume as atitudes expressas e esta

interpretação é aceita. **311**, **315**, **323**, **325** são exemplos estupendos do firme reconhecimento dos sentimentos, que leva à afirmação de **326**, indicando que Bryan alcançou certo pressentimento do seu papel na situação. De **318** a **326**, dá-se uma compreensão crescente de que a análise intelectual não pode provocar a mudança, o sentimento de que tem de ser descoberta uma modificação, uma força dinâmica. Ele sente que pelo menos uma parte dessa força reside nele próprio. Esta é uma imagem muito mais clara de si próprio do que a traçada na primeira entrevista ou nesta, em **244**. (**327**) Parece que o psicólogo começa a preparar o fim da entrevista. Toma-se nitidamente diretivo, indicando que a consulta devia se concentrar nas forças negativas.

Este tipo de tentativa para resumir uma entrevista não parece que seja satisfatório. (**332**) Bryan mostra neste ponto uma compreensão superior à do psicólogo. Exprime com toda a clareza o ponto que atingiu na sua própria compreensão, o reconhecimento de que o elemento de que necessita é a motivação e que (**334**) confia na ajuda do psicólogo. Se o psicólogo tivesse esclarecido simplesmente estas atitudes, a entrevista teria terminado com um fim construtivo. (**335**, **337**) O psicólogo procura infelizmente interpretar os elementos da entrevista e depara com uma clara resistência que o obriga a recuar da forma mais elegante possível em **339**. Pode-se dizer em defesa do psicólogo que, apesar das tentativas imprudentes de interpretação, abandona-a logo que se torna evidente que não é aceita. Toda esta dificuldade teria sido evitada facilmente se em **335** o psicólogo tivesse reconhecido simplesmente as atitudes expressas, dizendo: “Sente que há limites ao que pode fazer e gostaria que eu me encarregasse disso”.

(**340**) O orgulho de Bryan na sua análise intelectual explica muito claramente a razão de formular inicialmente o problema de forma tão complicada. Está ansioso por mostrar que intelectualmente nada lhe mete medo. No entanto, a perspectiva de abandonar os sintomas neuróticos pode ser uma situação temível para ele, como veremos nas entrevistas seguintes. (**343**) Uma resposta francamente interpretativa, mas aceita talvez porque não ameaça o eu como algumas das outras interpretações feitas. Em resposta, Bryan exprime de uma forma concisa a base filosófica de uma escolha independente, formulando também uma das suas afirmações mais positivas em relação ao objetivo. (**347**) O psicólogo passa outro “trabalho de casa” e não é capaz de resistir a fazer uma crítica implícita a Bryan pela sua tendência a se retirar dos sentimentos reais para o intelectualismo.

O psicólogo parece perfeitamente inconsciente de que é o seu excesso de interpretação que é a principal razão dessa fuga. De qualquer maneira, a censura implícita não escapa ao cliente e **348** a C: **356** é uma luta de idéias sem utilidade terapêutica. Finalmente, em **357**, o psicólogo reconhece o seu erro e deixa de forçar o assunto. (**358**) Como na primeira entrevista, o cliente reserva uma atitude importante para apresentar no tempo da entrevista. Esta afirmação interessante dos desejos em conflito no interior do eu em relação à ajuda é, em geral, bem manejada pelo psicólogo, embora não possa resistir a um tom ligeiramente interpretativo na sua observação em **365**. Em **367** oferece um excelente reconhecimento dos

sentimentos expressos que permite ao cliente admitir que neste momento os sentimentos de não querer ajuda são muito fortes. Sob este aspecto, é interessante assinalar que a atitude conflitual em obter assistência é bastante comum e muitas vezes bastante profunda.

O cliente quer ajuda, mas, por outro lado, tem receio de que possa ser ajudado e perca um pouco da satisfação que neste momento consegue ter na sua desadaptação. Se as primeiras fases da consulta psicológica tivessem sido mal conduzidas, o contato teria sido provavelmente interrompido e o cliente podia ter racionalizado o seu conflito, na seguinte direção, dizendo: "Eu quena ajuda, mas tudo o que o psicólogo fez foi me dar conselhos impossíveis. Isso demonstra que fiz todo o esforço, mas que não posso ser ajudado." Uma abordagem não diretiva, em que a ênfase recai nas atitudes do cliente e não no juízo do psicólogo sobre essas atitudes, evita um resultado semelhante. (**370**) Este intelectualismo confuso, surgindo depois de uma compreensão tão significativa, parece ter um único objetivo – prolongar a entrevista. **374** e **376** evidenciam o mesmo desejo. O psicólogo põe firmemente um ponto final na entrevista.

## A Quarta Entrevista

**Segunda Feira, 10: 375. C:** Acho que vai ser uma sessão importante.

**376. P:** Ah, sim!

**377. C:** Não sei se peço para você tomar notas completas. Não sei se está habituado a tomar nota de tudo.

**378. P:** M-hm. De acordo.

**379. C:** Verifico que estou reagindo fortemente ao estado de guerra... Tenho essa impressãomuito nítida... Que se me visse implicado, isto é, chamado ao exército...

**380. P:** M-hm.

**381. C:** Penso que isso não só seria catastrófico para mim na minha situação atual, mas mesmo se precisasse de uma cura, entretanto... Os meus ideais de saúde foram sempre... Bem, a convocação me aborrece e gosto da iniciativa individual e da empresa privada... E isso parece me fazer uma situação de guerra intolerável. Pensei que não seria convocado, mas agora penso que posso ser chamado, e isso tem um efeito perturbador sobre mim.

**382. P:** Acha que seria mais do que é capaz de suportar.

**383. C:** Mesmo se tivesse atingido o meu ideal psicológico, acharia que uma vida assim seria absolutamente contra a minha natureza... À maneira como fui educado... Aos ideais que me ensinaram a defender e à forma pessoal de vida que eu próprio sempre procurei. (Pausa). Reajo por isso fortemente à situação.

**384. P:** M-hm. Achou que isso o perturbava muito?

**385. C:** Sim. Penso que mesmo sem a minha neurose teria... Tenho... que mesmo de boa saúde isso seria também insuportável. Tenho certeza que não poderia me adaptar, mesmo se estivesse em boas condições. A história da minha vida foi sempre de... Tive sempre esses ideais de independência e de iniciativa privada... Sempre me desgostou a arregimentação. Vê-se isso na profissão que escolhi. É uma coisa minha, não estou trabalhando para ninguém. Gosto de tomar a iniciativa, de aceitar o risco e os lucros.

**386. P:** M-hm.

**387. C:** É por isso que o meu estado foi... uma das razões por que me deprimiu... Porque o meu trabalho é daqueles que exigem muita iniciativa e muito trabalho. E é por isso que eu quero ficar em melhores condições de saúde porque sei... Porque tenho uma profissão que, se trabalhar bem, posso ter um belo estilo de vida.

**388. P:** Concluo, portanto, que para você aquilo que no seu trabalho era dificil foi ter de tomar muitas iniciativas e, no entanto, em face da situação oposta em que pouca ou nenhuma iniciativa é necessária, isso parece mesmo pior ou muito pior?

**389. C:** Sim, quer dizer, eu sei que aí está o cerne da questão, mas isso obriga a ações que foram muito dificeis para eu realizar; mesmo quando me forço a isso, o desgaste nervoso é de tal ordem que não posso continuar sem uma melhoria psicológica.

**390. P:** Mas como essa dificuldade, se compreendo bem, não o leva a querer a ausência de independência que encontraria na vida militar?

**391. C:** Oh, não! Porque aí é mesmo mais do que uma simples falta de independência. Está-se sujeito a um regulamento e... Bem, sem falar do objetivo pretendido... a mesma coisa sena... a carnificina a que isso inevitavelmente conduz. A implicação real numa batalha, embora isso pareça estranho, seria, segundo penso, mais agradável para mim do que a vida no acampamento.

**392. P:** M-hm. Em outras palavras, o que parece pior é a arregimentação possível e ter alguém orientando a sua vida.

**393. C:** Sim. Penso que... Teria a sensação muito profunda de que todo o espírito de interdependêcia estaria perdido, por assim dizer, que seri a apenas um boneco.

**394. P:** M-hm.

**395. C:** Fora desta ideia da guerra, sinto que fiz realmente progressos. Descubro-me agindo mais e com menos sacrfício de tensão nervosa.

**396. P:** Sente que está efetivamente fazendo alguma coisa que antes não fazia?

**397. C:** Oh, sim! Muito nitidamente.

**398. P:** Que espécie de coisas?

**399. C:** No domínio da fotografia. Arranjei um trabalho para esta tarde.

**400. P:** M-hm.

**401. C:** Vou tirar fotografias numa associação. E tive de vencer vários obstáculos para conseguir o trabalho, o que exigiu sacrificios da minha parte. Sei que tive com isso grande melhora.

**402. P:** M-hm.

**403. C:** Disse-me na última entrevista que perguntasse a mim mesmo quando sentisse piorar o meu estado, ou quando o sentisse melhorar... Que perguntasse a mim mesmo: “Sinceramente, neste momento, que é isto que se passa comigo?” e acho que a sensação que tive foi de que o termo isto parece ter dois sentidos muito diferentes para mim. Durante o estado pior, isto se refere a uma perturbação antiga, e quando ela me deixa, isto se refere a uma subida... Quer dizer, tem um sentido novo. Digo a mim mesmo: “O que é isto que está me acontecendo agora... Estou ficando melhor... Sinto que isso me deixa? Isto me proporciona uma vida mais satisfatória”. Como vê, esta palavra tem para mim dois sentidos.

**404. P**: E, de fato, esses dois sentidos da palavra isto representam toda a sua luta, não é verdade? Quer dizer... Se você se agarra ao primeiro isto ou se toma o segundo, isso leva a...

**405. C:** Sim, é isso em poucas palavras. Analisei um pouco o isto neurótico... Julgo que o compreendi muito, muito bem, agora. Penso que isso me ajudou. Pareço ter dois estados

neuróticos nítidos: um é que sofro quando descubro o papel que gostaria de adotar... Isto é, o papel viril, vigoroso... e o encontro bloqueado. Daí o meu recuo, o alívio que me parece mais agradável em situar-me no voyeurismo que já analisei anteriormente... que me parece ser um exibicionismo por substituição. Isto é, assumo dois papéis... Faço a experiência por substituição da mulher quando ela se exibe perante mim e consigo assim um prazer sexual por procuração, pois sou então ao mesmo tempo o exibidor e o exibido. E isso que parece ocorrer quando o meu estado piora e acho que o meu papel de homem está bloqueado; fujo então para o que se poderia chamar um papel semifeminino, em que adoto por substituição o prazer feminino do exibicionismo para mim.

**406. P:** Sente que é um papel feminino, um papel mais infantil ou um pouco as duas coisas?

**407. C:** Bem, julgo que a origem provém das moças hóspedes de nossa casa quando era criança e que sentiam prazer exibicionista em se mostrarem na minha frente. Creio que as minhas reações eram provavelmente as seguintes: os meus pais me inibiam na minha vida... no meu modo particular de ser... Por isso, pensei talvez que para conseguir os prazeres sexuais proibidos era necessário me colocar num papel feminino que, ao mesmo tempo, me era apresentado pelas moças exibicionistas. Assim, a justaposição temporal das duas situações... Queria recuar e fugir da atividade masculina de jovem e, procurando um meio de conseguir os prazeres sexuais proibidos, me apoderei do prazer por substituição das moças exibicionistas.

**408. P:** Vejamos se compreendi bem o que quis dizer... Em outras palavras quando se depara com algo... Não estou absolutamente seguro se o bloqueio consiste em haver algo de muito dificil no papel feminino ou se você está falando de outros tipos de bloqueio... De qualquer maneira, quando se vê bloqueado em ser homem, tende a cair num tipo de satisfação possivelmente mais feminina... Certamente uma forma mais infantil de satisfação, no voyeurismo.

**409. C:** M-hm. A minha infância esteve sujeita, como sabe, a um puritanismo sexual; eu tinha medo da masturbação, medo de brincar com as meninas, que fosse acontecer algo de mau, e reparei então que as moças tinham tendências exibicionistas em que pareciam sentir prazer e por isso pensei que para evitar os meus próprios tabus conseguia ter um prazer por substituição, a partir desse exibicionismo feminino em relação a mim.

**410. P:** Sim, acho que compreendo isso. Não estava absolutamente seguro de ter compreendido bem o que queria dizer em relação ao tipo de bloqueio que o teria lançado nisso, por assim dizer.

**411. C:** Sim, m-hm. Bem, impuseram-me desde muito cedo um puritanismo sexual. Logo a partir do momento em que começava a ter sentimentos sexuais infantis. De modo que as duas coisas coincidiram tão intimamente que acredito tratar-se de uma fuga ao papel de rapaz para o papel substituto de mulher.

**412. P:** Isto é, volta a falar agora de... Do que isso podia ter significado para você então.

**413. C:** Sim. Mas não penso que tivesse mudado. Sinto aindao mesmo prazer de voyeur. Atravesso três fases. Uma é o sentimento doloroso de bloqueio. Depois mergulho no voyeurismo imaginado ou real, conforme a situação. Sou então capaz de me libertar do sentimento doloroso de bloqueio e retomar o meu papel masculino. Por papel masculino, pretendo indicar as atividades sexuais saudáveis, bem como as econômicas, atividades que se associam normalmente à expressão. Ser um homem do mundo... Ganhando dinheiro, travando com êxito batalhas econômicas e realizando experiências sexuais felizes. E esse o papel que eu... O papel que eu quero.

**414. P:** O papel que desempenha quando tem êxito é o papel que queria desempenhar sempre. E... Não quero pressioná-lo nesse sentido... Talvez não seja absolutamente claro... Talvez não tenha muito nítido no espírito, mas não compreendo perfeitamente bem se sente que um determinado tipo de coisas o bloquearam no seu papel masculino e, por conseguinte, o levaram a recorrer a essas outras satisfações.

**415. C:** Sim. O gênero de coisas foi a soma total dos condicionamentos puritanos que recebi da minha mãe, do meu pai e da minha tia solteirona, etc. Ficavam horrorizados com a masturbação e se desconfiavam de que me masturbava saltavam imediatamente e faziam toda espécie de sermões. Procurava então uma via de expressão sexual que não provocasse medo, nem dolorosa, nem terrível, e na minha observação das moças exibicionistas, descobri esse papel, que não era doloroso nem terrível, que adotei.

**416. P:** E tem certeza absoluta de que são ainda esses receios, etc. gerados pelo puritanismo que tendem a levá-lo a tomar...

**417. C:** Sim, tenho certeza disso. E também, outra coisa interessante... O mesmo puritanismo, a mesma espécie de tabu parece associar-se de certa maneira às questões de dinheiro, nesses meus condicionamentos. Pareço estar condicionado do ponto de vista religioso, mais ou menos nestes termos: o dinheiro é a raiz de todo mal... É uma coisa sórdida e corrupta, precisamente como o sexo e parece-me haver, portanto, um paralelismo nítido entre o dinheiro e o sexo, de modo que quando me lanço agressivamente em busca de dinheiro tenho a mesma reação de medo, a mesma espécie de bloqueio que no domínio sexual.

**418. P:** Você quase poderia... como concluo a partir da sua descrição dessas várias coisas... Você quase poderia dizer que sempre que tenta desempenhar um papel inteiramente masculino no mundo econômico ou no campo sexual, refugia-se noutras satisfações.

**419. C:** Sim, é uma excelente maneira de colocar a coisa. (Pausa).

**420. P:** Talvez não esteja absolutamente seguro... Ou não estivesse no passado... Na medida em que queria representar um papel masculino.

**421. C:** Bem, sim, creio que isso é evidente. Isto é, penso no meu raciocínio de criança, embora não raciocinasse nessa altura, penso que poderia racionalizar agora desta forma... Bem aqui estão as moças que se divertem exibindo-se e podem ter prazer sem ter medos nem inibições,

portanto, vou sentir prazer um pouco dessa maneira. Adotei assim claramente o desejo de desempenhar por momentos o papel feminino. Agora esse desejo ardente surge apenas durante a excitação de voyeurismo. Noutras circunstâncias não noto em mim nenhum papel feminino... nem nunca ouvi ninguém falar que o meu comportamento fosse feminino. Não sei se alguém mencionou o voyeurismo como sendo necessariamente um papel feminino, mas foi dessa maneira que o analisei. Não li nada sobre isso, mas acho que é essa a origem e que foi essa a minha reação no momento e não creio que tenha havido nenhuma alteração radical nesse aspecto. Perguntou-me no outro dia a propósito das conexões do ego. Lembrei-me de incidentes relacionados com esse aspecto. Creio que em determinados campos em que tenho um desejo egoísta de ser excelente e em que não consigo ser, sinto um nítido agravamento do meu sofrimento... Isto é, se verifico que não estou no nível da minha qualidade intelectual quando estou entre colegas intelectuais e que esse estado se toma evidente aos outros, sinto um sentimento negativo muito distinto... que a minha vida intelectual sofre uma desvantagem.

**422. P:** Isto é... Se compreendi... Os seus sintomas agravamse numa situação desse tipo?

**423. C:** Sim.

**424. P:** M-hm.

**425. C:** No campo da amizade, se penso que um amigo me traiu, tenho o mesmo sentimento. Deste modo, isso parece atuar noutros domínios diferentes da linha sexual ou econômica, embora tendo a mesma origem.

**426. P:** Em outras palavras, tudo o que o leva a se sentir inseguro, ou um pouco inadaptado, agrava-lhe esses sentimentos?

**427. C:** Sim, sim... Exatamente.

**428. P:** M-hm.

**429. C:** (Pausa). Uma destas noites pensei que um amigo meu tinha me deixado só numa situação que devia ter sido resolvida pelos dois e fiquei muito abatido, mas quando ele voltou... foi apenas uma ausência temporária... senti-me novamente muito contente por ele não ter me deixado só.

**430. P:** M-hm.

**431. C:** Se encontro um bom amigo... Isso acontece de vez em quando: tenho um bom amigo, mas esse amigo tem sempre uma amiga que muitas vezes não gosta de mim porque o levo a boates e saímos com outras mulheres. Torna-se então hostil. E então se o vejo, talvez...

**432. P:** Isso é mais um exemplo de que é dificil para você...

**433. C:** Sim, sinto que... Bem, atribuo isso ao meu amigo. Por que haveria ele de ser um sentimentalóide e abandonar o valor maior da amizade pelos bonitos olhos de uma mulher, que eu sei que não terá afinal para ele grande importância? Sinto que ele não devia ofender temporariamente a lealdade que me deve. Mas, evidentemente, uma grande parte dos meus amigos são muito sensíveis ao encanto feminino e isso acontece com todos de vez em quando.

**434. P:** M-hm.

**435. C:** Eles pensam que têm mais obrigações para com a moça e dão-lhe muita atenção devido à afeição e ao sexo e têm tendência a esperar que eu supere isso e esqueça tudo quando voltarem.

**436. P:** Bem, deixe-me colocar uma questão sobre algumas das coisas que disse hoje. Vê-se que os sentimentos negativos que tem... Ou esses sintomas... Tendem a provocar em você uma forma infantil de satisfação ou um tipo feminino de satisfação e tornam completamente desnecessário ser plenamente responsável ou plenamente masculino...

**437. C:** M-hm.

**438. P:** Ou plenamente adulto.

**439. C:** Bem, tornam isso impossível, mas não desnecessário. Ou pelo menos é mais fácil oscilar de um lado para o outro do que iniciar uma batalha. Mas reparei que tenho sempre de iniciar uma batalha. Nunca entro no voyeurismo, ou em nenhuma outra satisfação infantil ou como quiser chamar, sem ter lutado bem com o sentimento negativo. Nunca encontrei, é claro, uma chave voluntária para ficar aliviado dos sentimentos negativos, mas, evidentemente, mantenho a luta contra eles e sempre luto antes de sucumbir.

**440. P:** Bem, evidentemente, uma das razões pelas quais há luta... Segundo aquilo que disse... É que consegue satisfação dos dois lados... Quer dizer, há uma boa dose de satisfação em lutar contra a coisa e também há o outro lado da barreira.

**441. C:** Sim. De tal maneira que a satisfação neurótica, seguramente, podia ser uma motivação para continuar a voltar a ela. Quer dizer, o problema em geral desenha uma espiral viciosa e descendente.

**442. P:** Poderíamos dizer também que, se as satisfações neuróticas... Ou como queira chamar... Fossem as únicas coisas que realmente encontrou, não haveria nenhuma razão para ter alguma vez outra coisa. Mas o fato é que você consegue satisfações ao trabalhar na sua profissão, nos contatos com as mulheres, etc mesmo que não consiga permanentemente essas satisfações, elas animam-no constantemente e é quando a dificuldade surge que você recua.

**443. C:** Sim, pensei muitas vezes que se tivesse rendimentos pessoais, seria muito mais dificil para curar-me.

**444. P:** 295. M-hm. Seria mais fácil recuar do que progredir.

**445. C:** 296. Oh, sim. Mas então eu não... A maneira como estou agora... Mesmo se tivesse herdado uma grande soma de dinheiro e pudesse dispensar essas atividades, não teria respeito por mim e acho que talvez o meu dinheiro fosse para mim uma coisa ridícula... Saber que tinha dinheiro e não possuir a saúde fundamental.

**446. P:** É essa a razão por que vem aqui ver e refletir sobre a questão que, segundo penso, tem muita importância para você porque, em outras palavras, fazia parte da sua decisão saber que caminho queria tomar.

**447. C:** Oh, com toda a certeza. Compreenda, veja até que ponto adiei a coisa. Devia ter consultado um homem com a sua profissão em algum momento, durante o percurso.

**448. P:** Certamente. Quando tinha vinte anos, teoricamente pelo menos, poderia...

**449. C:** M-hm. Vi, há alguns anos, o dr. D. na Universidade de M... mas não fiquei satisfeito com a sua técnica. Tentou impor- me certos valores românticos e monogâmicos, de modo que senti... bem, nunca teríamos ido a parte alguma.

**450. P:** Mesmo nesse momento teve...

**451. C:** Acabava de entrar para a universidade. Tinha acabado de freqüentar um curso devido à minha dificuldade de fala, mas estou convencido agora de que esse indivíduo era um charlatão. Isso me custou duzentos dólares e não me fez nenhum bem. Resolvi portanto, que a melhor maneira era ir à raiz da perturbação e estava convencido de que o caminho para essa raiz era a psicanálise. Bem, ainda estou convencido disso, mas esse indivíduo não era o indicado para mim. Não sei que êxito teve ou qualquer coisa do gênero... não quero caluniá-lo, mas de fato comigo não deu resultado... isso eu sei. Explorou a minha inifincia e parecia ser de opinião que a minha mãe era largamente responsável... que a minha mãe tinha uma dedicação incestuosa por mim, o que, quando descobriu, explicava a razão de a minha mãe ser repressiva e tudo coisas desse gênero... trabalhava sobre isso. Queria então que me masturbasse para minha descarga sexual enquanto não me apaixonasse, pois ainda não tinha tido uma experiência sexual íntima. Pensava que isso seria enobrecido pelo amor.

**452. P:** M-hm.

**453. C:** Senti então que assim não havia saída. De fato, foi ele quem interrompeu as entrevistas. Não sei se tinha o mesmo sentimento que eu ou não.

**454. P:** De qualquer maneira, havia uma oposição suficiente, pelo menos, para não haver progresso.

**455. C:** Não havia nenhuma oposição pessoal. Ele tentava moldar-me dentro da imagem que queria para mim, acho. E a impressão que tenho dele.

**456. P:** Bem, julgo que o mais importante para mim em toda essa experiência por que passou... Agora ou já há algum tempo... Foi haver momentos em que sentiu: “Vou mudar o equilíbrio nessa direção”.

**457. C:** M-hm. Reparei numa coisa muito interessante. Antes, há uns dez anos, estava inteiramente preso a um único sintoma, isto é, à fala... A dificuldade de expressão ocupava totalmente a minha consciência. Então, ao seguir o curso para corrigir a deficiência de fala, observei uma reação muito curiosa. Depois de ter convencido os meus pais com grande dificuldade de que me mandassem para lá, perguntei a mim próprio, durante a viagem de trem, se queria realmente me curar.

**458. P:** M-hm.

**459. C:** Comecei a perguntar a mim mesmo... Não há nenhuma razão para que uma pessoa que sofra de um defeito de locução não queira se curar. Devia haver qualquer coisa por trás do

defeito da fala. E então achei que eu não colaborava sinceramente com os métodos do indivíduo.

**460. P:** Foi da sua parte, uma das primeiras vezes em que compreendeu que isso não era algo que lhe fosse totalmente imposto. Quer dizer, em parte isso era o seu desejo de se agarrar a alguns dos sintomas.

**461. C:** Sim. Foi há onze anos, não, há dez.

**462. P:** M-hm.

**463. C:** Passei por uma série de movimentos mecânicos... temas mecânicos puramente de superficie, que não me fizeram absolutamente nenhum bem. Então o tratamento prosseguiu. Devia adotar um auxílio mecânico para a expressão verbal. Um movimento deste gênero... um movimento pendular com a mão, durante seis meses. Adotei portanto, isso durante seis meses, sabendo desde logo que isso não me faria nenhum bem... mas continuei. E depois, no fim desse período, tive a sensação de que nunca mais me concentraria na minha fala. la expulsar isso completamente do meu espírito, essa prisão mórbida à minha fala. Precisamente nessa altura, reagi de uma forma estranha. Diria, talvez uma reação diferente. Verifiquei que depois de ter deixado de me preocupar com a fala, comecei a preocupar-me com outra coisa qualquer.

**464. P:** M-hm.

**465. C:** Preocupava-me... bem, agitavam-se no meu espírito coisas como estas: nessa época era muito magro e tinha acne. Para me ver livre da acne, pensei que devia fazer dieta, mas isso me fazia emagrecer; então disse: “Bem, o que prefiro agora, uma boa constituição ou a acne?” Pesei com todo o cuidado os prós e os contras... Levei talvez um dia inteiro pensando. Depois interroguei-me sobre determinadas questões éticas: se visse um homem deixar cair a carteira com dinheiro, guardaria ou devolveria? E comecei a perguntar a mim próprio se teria relações sexuais ou se seria virgem até pensar que atingi a plena maturidade... Estabeleci a idade de vinte e seis anos, por uma razão ou por outra. Tinha mesmo a superstição da saúde.

**466. P:** M-hm. M-hm.

**467. C:** Como está vendo, tinha certo número de idéias românticas e de emoções em tomo da ética, do sexo e da saúde.

**468. P:** É um grande número de escolhas dificeis. Quer dizer, a situação foi sempre...

**469. C:** Foi então que procurei a primeira ajuda psicanalítica. Foi no momento em que entrei para a Universidade de M... Senti que a universidade era uma coisa muito importante para mim, passar por ela como passei pelo ginásio. Depois de ter sofrido uma desilusão com a psicanálise, tive uma espécie de... Procurei curar-me a mim mesmo através da autopsicanálise e agarreime às minhas experiências infantis durante horas, tentando experimentá-las em função dos novos valores. Não sei como chamam a isso... é uma velha técnica freudiana familiar.

**470. P:** M-hm.

**471. C:** Mas não consegui nada, e então, por volta de um ano mais tarde, tentei abandonar todos os conceitos intelectuais e entrar numa euforia autoprovocada... Isto é, andava na rua e tentava deliberadamente sentir-me feliz... Usar as esporas em mim mesmo.

**472. P:** M-hm. M-hm.

**473. C:** Dizer: "Não sou... não vou pensar em nada de desagradável. Vou assobiar uma cantiga alegre de que goste. Vou andar nas boates, etc." Mas descobri que não era capaz de afastar os sentimentos que me faziam sofrer. Portanto, durante estes últimos anos, oscilei entre a auto-análise – uma tentativa fútil de terapia – e o abandono a uma vida puramente sensual em que a análise reflexiva não tinha lugar. Boates, música dejazz, etc.

**474. P:** O que o traz até o presente quando você...

**475. C:** Sim, quando decidi consultar você. Como já falei anteriormente, sentia que os esforços da minha parte não eram sinceros, de outro modo... De outro modo teriam atuado e o que estava fazendo não passava em certa medida de um alimento para a minha imaturidade. Julguei por isso que uma pessoa experiente me indicaria a chave para poder realizar a mudança.

**476. P:** Pelo menos uma parte da chave, a que hoje se refere, parece estar no reconhecimento perfeitamente claro da escolha que tem a fazer. Quer dizer, você expôs sem dúvida com toda a nitidez o contraste entre avançar, o que implica responsabilidade e envolve tanto a satisfação como a insatisfação, e regressar à possibilidade mais fácil de viver com os seus sintomas.

**477. C:** Em última análise, isso quer dizer que me agradam os sintomas neuróticos, mas que os respeito menos.

**478. P:** Sim, é uma boa maneira de...

**479. C:** Em outras palavras, suponho que começo a dar mais valor ao respeito por mim, pois de outro modo isso não valeria nada..

**480. P:** Exato. Disse que o fato que o trouxera pela primeira vez aqui era o quadro geral; neste momento, qual a motivação para modificá-lo? Bem, numa larga medida, a motivação da mudança provém de um reconhecimento muito mais nítido da sua parte do aspecto da situação global que está disposto a manter a partir de uma base permanente.

**481. C:** Tenho uma maneira filosoficamente sutil de enganar a mim mesmo em relação a isso e que devo mencionar. Evidentemente, como filósofo, sei que não há maneira de avaliar os valores. Sei que qualquer tentativa para afirmar que uma determinada escala de valores é superior a uma outra desemboca numa de duas soluções. Ou é uma tautologia lógica, em que se repete a mesma idéia através de palavras diferentes, dizendo: "Pois bem, estes valores são melhores por isto e por aquilo" e o que se está realmente dizendo é que são melhores porquesão melhores; ou então retorna-se a uma espécie de fiat – talvez um fiat divino; "Estes valores são superiores porque Deus disse que são" ou qualquer outro tipo de fiat naturalista, e que evidentemente não são filosoficamente demonstráveis. Por isso, quando me vejo avaliando os valores mais desejáveis do ponto de vista intelectual, isto é, quando me descubro avaliando qual o papel

justo, uma outra parte de mim diz: “Bem, você não pode demonstrar que essa escala de valores é superior.” Tenho um tal culto filosófico que se pudesse provar... se houvesse um metro cósmico, uma espécie de absoluto cósmico... algo comparável à confiança absoluta em Deus por parte da pessoa religiosa.... teria uma prova filosófica de que uma escala de valores é ngorosamente superior a outra, mas desta maneira eu sei que não há uma prova filosófica desse gênero ou pelo menos eu não a descobri. Nunca podemos demonstrar os valores... temos sempre de assumi-los. Penso que como filósofo deve estar de acordo comigo.

**482. P:** Não sei se será como filósofo, mas concordo certamente com você que nas situações deste gênero não creio que haja nenhuma prova que se possa apresentar para demonstrar que um determinado campo de valores é superior a outro.

**483. C:** Nada fora do universo. Tudo tem de estar dentro de nós mesmos.

**484. P:** Isso nos faz voltar ao eu puro e simples, não é? Aqui temos duas vias; qual prefere? Trata-se de uma escolha pessoal e, provavelmente, não filosófica.

**485. C:** Sim. Em outras palavras, eu não posso, não posso olhar para o cosmos e dizer: “Agora, qual das duas vias tem a sua aprovação?” Não posso...

**486. P:** Pode, se algumas pessoas fazem isso, mas é duvidoso que isso resolva realmente o problema.

**487. C:** Sim, imagino que quando uma pessoa realiza uma mudança, pensa muitas vezes que ela realiza para Deus, mas efetivamente ela faz para ela mesma. (Pensativamente). Bem, talvez não tenha necessidade de nada exterior no cosmos, então.

**488. P:** Pois bem, é uma oportunidade de entrar suficientemente em si mesmo.

**489. C:** Sim, é um bom momento. A minha pesquisa filo só- fica de algo no cosmos para justificar a minha escolha de uma das vias era realmente a procura de uma coisa que eu sabia nunca encontrar.

**490. P:** M-hm.

**491. C:** Tenho inteligência para saber que nunca encontraria uma ordem cósmica para tomar um determinado caminho. Isso me permitia utilizar a ausência dessa ordem cósmica como uma racionalização da minha própria falta de motivação.

**492. P:** Nada de errado na compreensão de si mesmo quando liberta.

**493. C:** Bem, suponho que é a primeira coisa: “Conhece-te a ti mesmo”.

**494. P:** Exato.

**495. C:** E o que vou fazer agora... Isto é, não vou procurar uma prova para os meus valores, mas avançar e assumir aqueles que possam me dar maior respeito por mim e satisfação.

**496. P:** Aqueles que mais profundamente quer. Penso que se trata de uma opção real e que os diferentes indivíduos seguem caminhos diversos. Há, como sabe, determinadas satisfações associadas com... Bem, com a fuga da vida, com a construção de coisas que tornem

desnecessário sair, lutar e assumir algumas responsabilidades. Alguns indivíduos escolhem essa via. Por outro lado, existem certamente satisfações ligadas a uma via mais dura.

**497. C:** Penso que o meu condicionamento religioso me tornou de certa maneira dependente de uma espécie de sinal cósmico. Inicialmente, tinha de depender da aprovação de Deus. Como perdi a fé numa divindade personalizada, procurei os sinais na natureza e noutras coisas semelhantes. Mas tenho de aprender a assumir os meus valores sem uma justificação exterior. Isso reduz-se ao que quero realmente. (Pausa). Acho que é uma batalha renhida..

**498. P:** Também penso que sim. Para ser totalmente franco com você, penso que muito renhida.

**499. C:** Não se trata unicamente de um otimismo simplista e de dizer: "Bem, agora a minha melhor opção é seguir este caminho."

**500. P:** Não.

**501. C:** Não penso que seja isso.

**502. P:** Não. Penso que toda a sua experiência mostra que é uma escolha realmente rigorosa, mas, provavelmente, com um certo número de indicações de recentes... bem, com os elementos recentes da sua experiência isso mostra que é como se fosse você a decidir o equilíbrio. (Pausa).

**503. C:** E, evidentemente, tenho também às vezes sentimentos pessimistas. Penso que devia revelá-los. Talvez tudo seja um alimento para a imaturidade... Talvez mesmo o fato de vir aqui, portanto, não devo me deixar seduzir por uma falsa impressão de progresso. Tenho de compreender a importância e a profunda gravidade disso.

**504. P:** Sim, podia acontecer que estivesse fantasiando.

**505. C:** Sou capaz de ver que embora haja certa saída psicológica ao falar sobre si e ao revelar coisas íntimas, isso em si não é necessariamente um trabalho terapêutico.

**506. P:** Não, não é... não se pode fugir ao fato de... como você falou, é um combate muito real.

**507. C:** Procurei, portanto, um sinal do cosmos que, em última análise, me aliviaria da responsabilidade de uma escolha, não é verdade?

**508. P:** M-hm. M-hm. É verdade.

**509. C:** Limitava-me a olhar para o céu e ver o sinal escrito e não havia nenhuma outra escolha, exceto se não fosse capaz de me conformar com o sinal cósmico por alguma razão.

**510. P:** Então, se as coisas não corressem bem, criticaria também o cosmos.

**511. C:** Bem, podia acreditar. Evidentemente, foi dessa maneira que a minha descrença surgiu pela primeira vez. Sabe, Deus interferia em determinados desejos e então procurei a destruição das razões habituais dadas para demonstrar a existência de Deus... Imediatamente, etc. Procurei então os sinais naturais. Teorias como a sobrevivência do mais apto e as leis da selva.. Prazeres de tipo animal. E tive uma espécie de fé mística na psicanálise. Imaginava que queria a mesma coisa.... Em outras palavras, pretendia que a psicanálise fizesse girar a chave por mim, em vez de ser eu a fazê-lo.

**512. C:** Mas estou agora num ponto em que se o analista fizesse incidir a luz sobre uma chave, creio que poderia fazê-la girar. Ou talvez não haja nenhuma chave... Talvez seja isso... Isto é, talvez a chave e o dar-lhe a volta sejam apenas psicológicos. Talvez não haja aí uma divisão do trabalho.

**513. P:** Está colocando algumas questões dificeis, eu penso...

**514. C:** Bem, qual é a sua teoria sobre a psicanálise? A chave e o dar-lhe a volta são uma mesma coisa e uma motivação idêntica ou pensa que devia haver uma divisão de trabalho, em que a psicanálise faz incidir a luz sobre a chave e o indivíduo faz girar a chave... não deveríamos falar disso agora?

**515. P:** Bem, certamente que não quero escapar para as teorias da psicanálise, mas penso que a nossa experiência em comum tem algo de específico... que esse problema de iluminar a questão global é um pouco trabalho mútuo. Mas a questão de fazer girar a chave é com você.

**516. C:** Sim. Agora aqui está a minha pergunta: há uma chave misteriosa qualquer? Quer dizer, terei andado à procura de uma coisa que não existe necessariamente? Isto é, a chave não seria nada de definido no domínio intelectual, mas na resolução emocional?

**517. P:** Exato. Acho que não se pode duvidar que hoje você encontrou uma chave... Essa chave da questão do que acima de tudo você quer realmente fazer... Não apenas a formulação superficial do que quer fazer, mas o que...

**518. C:** Bem, tinha a idéia de que havia uma espécie de botão secreto que deixei passar e em que deveria ter tocado. Eu sei que isso exigiria motivação e força de vontade, mas senti que primeiro tinha de descobri-lo... Começo agora a acreditar que não existe um botão definido, como um conceito ideológico em si... Que tudo consiste afinal em olhar para a vida presente e dizer: “Bem, que vai fazer em relação a isso... que reação vai ter?” E essa resolução emocional, a que chamamos ato de vontade, liberta-nos dos sentimentos negativos sem nenhum mistério ou algo de oculto que devesse ser exposto.

**519. P:** É também o que eu penso.

**520. C:** Sinto-me feliz por ouvir isso.

**521. P:** M-hm. Isso é certo. Bem, não há dúvida de que tinha razão quando declarou ao chegar que hoje tinha muito para dizer.

**522. C:** Oh, eu sabia. Quer dizer... conheço você muito bem, julgo que sou absolutamente honesto para com os meus “eus”.

**523. P:** E que se torna cada vez mais honesto, diria eu.

**524. C:** M-hm. Sim. Imagino que é essa a verdadeira função da psicanálise... Uma espécie de forçar as questões, de tomá-las claras e, assim, a resolução pode seguir a direção devida.

**525. P:** Bem, você levantou no último dia a questão de saber se estava fazendo muitos progressos. Suponho que não iria me perguntar isso hoje. (Ri).

**526. C:** Não. Não vou procurar mais nenhum acontecimento misterioso na minha vida ou... tinha habitualmente idéia de que havia talvez um acontecimento significativo que estivesse reprimido

no subconsciente e que precisasse chamá-lo do subconsciente para a terapia. Mas vejo agora que... Seja qual for a origem, essas coisas afinal atuam nas circunstâncias atuais e que é essa função operacional presente que é... Que tem verdadeiramente importância.

**527. P:** Estou tentado a dizer-lhe... Você tem toda a razão. M-hm. Penso o mesmo. Bem...

**528. C:** Bem, pressupomos que queremos cada vez mais o valor do autorrespeito, e nós sabemos o que é esse valor... Que podemos respeitar.

**529. P:** Não é uma decisão do gênero de vir de uma vez por todas, ou que seja suficiente dizer, sem mais. Há coisas a fazer em relação a isso. Mas ver a coisa claramente, tão claramente como a viu hoje, é um longo caminho...

**530. C:** Bem, posso ver... Podemos dizer: "A minha vingança voará com asas rápidas", ou uma coisa semelhante, e depois não fazer nada.

**531. P:** Exatamente.

**532. C:** Podemos trabalhar com um grande ardor de elevadas resoluções, etc mas há o velho mundo, o mundo muito real atrás de nós.

**533. P:** Exatamente. Por isso se torna....

**534. C:** Fundamentalmente há apenas dois caminhos.

**535. P:** M-hm. É exato. Vejamos... marcamos já uma hora ou não? Quinta-feira às quatro horas para mim é possível.

**536. C:** Perfeitamente.

**537. P:** Muito bem.

**538. C:** No caso de ter trabalho... agora...

**539. P:** Telefone para aqui a qualquer momento para mudar a hora da entrevista.

**540. C:** Muito bem. No fim da tarde seria uma boa hora se tivéssemos necessidade de...

**541. P:** Com certeza.

**542. C:** Talvez arranje um trabalho na defesa. Talvez consiga um emprego numa fábrica de rolamentos.

**543. P:** Ótimo.

### 11.1. Observações Gerais

Para compreender plenamente os progressos que esta entrevista representa, estabelecemos uma lista das atitudes espontâneas expressas mais importantes. Podemos formulá-las assim:

**A.** Tenho receio da convocação e de tudo o que isso me faria;

**B.** Acho que estou fazendo progressos... Que estou enfrentando melhor os obstáculos;

**C.** Sinto que quando estou bloqueado no meu comportamento de homem me refugio nos sintomas neuróticos;

**D.** Atribuo as culpas do bloqueio aos meus primeiros condicionamentos;

**E.** Se o meu eu está vazio, surgem igualmente os sintomas;

**F.** Qualquer contrariedade ou insegurança agrava os sintomas;

**G.** Vejo satisfações tanto em ser neurótico como em ser adulto;

**H.** Não me foram úteis sistemas de cura que me foram impostos;

**I.** Tentei tudo para me curar. Sinto que você tem a chave;

**J.** Agrada-me ser neurótico, mas não tenho respeito por mim dessa maneira;

**K.** Gostaria de ter alguém que me demonstrasse a escolha correta;

**L.** Compreendo que a escolha reside em mim;

**M.** Penso que é uma decisão dificil... Fazer girar a chave;

**N.** Sinto que o importante é a resolução emotiva;

**O.** Sinto que não há nada no meu passado que necessite de terapia, mas o presente;

**P.** É possível que eu veja tudo isso e não faça nada... Talvez consiga um trabalho de responsabilidade.

Uma comparação entre estas atitudes para o eu e as atitudes expressas nas entrevistas anteriores indica claramente o tremendo desenvolvimento na compreensão e o aumento de atitudes positivas. O leitor poderá reconhecer que quase todos os pontos sublinhados no Capítulo 7 são ilustrados nesta entrevista. A realização de diferentes tipos de *insight*, as técnicas do psicólogo para ajudar o desenvolvimento do insight e as fases iniciais das decisões positivas, tudo isso é evidente.

Esta quarta entrevista foi, no seu conjunto, bem manejada pelo psicólogo. Cumpriu bem a sua função, atuando como espelho das atitudes do cliente para trazê-las mais claramente à consciência. Sob este aspecto, pode-se ver como Bryan revelou muitas das suas motivações "inconscientes" durante este contato. Se podemos criar situações em que não há necessidade de uma atitude defensiva, as motivações inconscientes vêm à superficie mais facilmente. O único tipo de erro que ocorre com freqüência nesta entrevista é a tendência do psicólogo para apreciar e aprovar os avanços positivos que o cliente está fazendo. Essas apreciações não prejudicaram até agora o progresso, mas são pouco acertadas, pois revelam que o psicólogo está assumindo a responsabilidade por essas decisões positivas e pelo insight, quando essa responsabilidade pelas decisões positivas pode ser construtivamente assumida apenas pelo cliente. Podemos fazer outra observação sobre a série das entrevistas até este momento.

Vimos uma variedade de erros por parte do psicólogo e é quase certo que esses erros ocorram. No curso rápido da situação de entrevista é impossível que todas as respostas sejam as mais adequadas, as mais coerentes com a perspectiva geral defendida em relação à consulta psicológica. É animador verificar que realizou um progresso muito rápido apesar desses erros. Estamos lidando com forças tão potentes que uma manipulação perfeita não é necessária para promover o progresso. Podemos mesmo dizer que se a situação não for demasiado maltratada, será certa a atuação dessas forças construtivas.

Se se dá ao cliente alguma liberdade para explorar a sua situação sem se tornar defensivo; se o psicólogo se mantém relativamente numa atitude de aceitação e de não diretividade; se o cliente e o psicólogo atingem em conjunto um certo esclarecimento das atitudes e sentimentos do indivíduo, haverá um crescimento gradual da compreensão, um reconhecimento progressivo das opções que podem ser feitas e dos passos que podem ser dados. E esta a fascinação da terapia, que as forças parecem ser reais e predizíveis, abrindo novas perspectivas para o progresso psicológico.

### 11.2. Notas

(**521**) É típico desta forma de terapia que progressos importantes ocorram no intervalo entre os contatos, bem como durante os contatos. O psicólogo que empregue uma abordagem mais diretiva achará dificil compreender este fato. Está habituado a "vender" ao cliente uma sugestão ou uma idéia durante o contato apenas para verificar que a convicção esmoreceu no tempo que vai até a entrevista seguinte. É muitas vezes uma surpresa encontrar uma abordagem terapêutica que liberte forças que continuam a agir fora das entrevistas. (**523**) Este pedido é muito raro e está provavelmente relacionado com o elevado grau de interesse por si próprio, característico do neurótico. Contudo, é também uma indicação do fato que tomar notas, se for aceito (e neste caso foi aceito sem explicação), ajuda a dar um tom prático e sério aos contatos. (**525**, **539**) Essa passagem é um bom exemplo de consulta psicológica. O cliente fala do seu medo e do seu ressentimento em face da situação de guerra, e estas atitudes são adequadamente reconhecidas.

É este o momento indicado para considerar o efeito das novas forças do ambiente sobre o progresso na terapia. O medo de ser convocado, por exemplo, impede o progresso ou invalida o progresso já realizado? Em conjunto, pode-se dizer que essas influências estão longe da importância que normalmente se atribuiria a elas. Isto é reconhecido pelo cliente na primeira parte da entrevista seguinte. A adaptação fundamental do cliente à vida e aos seus problemas é algo mais radical do que as novas exigências que lhe são impostas, a não ser que essas exigências sejam extremas. (**541**, **547**) Aqui temos novas indicações de ações insignificantes, mas importantes, que indicam um manejo mais amadurecido das situações. (**549**) Esta formulação e as que seguem parecem ser o resultado do "trabalho de casa" que o psicólogo sugeriu no final da entrevista anterior, O resultado prova que foi nitidamente construtivo neste caso. Este parágrafo confuso merece uma nova leitura cuidadosa porque encerra um *insight* fundamental. O cliente reconhece que o abandono dos seus sintomas pode significar uma vida mais satisfatória, uma posição que nunca antes defendera.

(**550**) Trata-se de uma resposta excelente que ajuda a esclarecer as atitudes complexas que acabaram de ser expressas. Isso indica que o psicólogo estava autenticamente concentrado nos sentimentos que o cliente lutava por exprimir. (**551**, **552**) Este tipo de explicação intelectual embaraçada pode confundir facilmente o psicólogo, a não ser que se centre nos sentimentos em vez de focalizar os conteúdos das observações do cliente. Neste caso, o sentimento parece ser: "Quando estou bloqueado

no comportamento viril, tendo a recuar." Se o psicólogo tivesse respondido a este sentimento fundamental, isso seria preferível á questão um pouco interpretativa levantada em **552**. (**553**, **554**) Este é obviamente um novo desvio intelectual por parte do cliente, analisando novamente as coisas que "talvez sinta" ou o que "creio que eram as minhas reações" em vez de exprimir as atitudes presentes. A causa do desvio não é clara. O psicólogo, de qualquer maneira, dá uma excelente resposta em **554**, que esclarece os sentimentos expressos em **553** e **554**. O psicólogo está ainda preso á interpretação do recuo como infantil e não feminino, mas, em geral, a sua resposta apreende o essencial do ponto de vista do cliente.

(**556**, **558**, **560**) Estas formulações do psicólogo são sutilmente diretivas e nitidamente inferiores em qualidade a **554**. É óbvio que o psicólogo pretende que Bryan analise situações presentes que o impedem de um comportamento viril e é evidente que Bryan não está preparado para falar sobre esse aspecto. As abordagens diretivas fracassam quase sempre quando visam a uma área afetiva importante. (**562**, **564**) Aqui o psicólogo retoma o esclarecimento mais construtivo das atitudes. (**566**, **567**) Depois de uma pausa, o psicólogo levanta uma questão que é altamente interpretativa nas suas implicações. Parece ser aceita, mas leva o cliente para outro desvio intelectual em **567**, **568**, **572**. O psicólogo proporciona um reconhecimento claro dos sentimentos expressos que conduz a uma expansão da expressão ao longo de **581**, **582**, **583**, **584**. O psicólogo tenta uma longa interpretação que, embora provavelmente apropriada, é uma ameaça clara ao eu do cliente. Este a aceita apenas parcialmente, se é que a aceita, e defende-se em **586**.

(**585**, **588**) São também duas formulações interpretativas, mas são muito mais plenamente aceitas e conduzem a um grau bastante surpreendente de insight em **590**. Qual é a diferença entre a interpretação aceita dada aqui e a interpretação não aceita dada nas duas intervenções anteriores do psicólogo? A diferença essencial parece ser que **586** e **588** se baseiam inteiramente no que o cliente já afirmara e não implicam uma ameaça direta ao ego. Interpretam fielmente a sua ambivalência real. O risco em toda interpretação é o deslize muito fácil de um tipo com êxito para um tipo fracassado e por vezes prejudicial como se exemplifica em **582** e **584**. (**592**) Isto é ao mesmo tempo diretivo e interpretativo, mas teve resultado porque reconhece corretamente a decisão construtiva implícita na procura de ajuda. (**595**, **601**) É extremamente interessante ver a repercussão de uma abordagem fortemente diretiva e interpretativa, tal como ela é encarada alguns anos depois por um cliente inteligente e com capacidade de análise. O indivíduo referido não é um psicanalista. Como sabemos pelo uso anterior do termo, Bryan refere como psicanálise qualquer série intensiva de contatos terapêuticos.

(**603**, **605**) Esta formulação reveladora suscita questões importantes acerca de muitos sistemas especializados de reeducação, quer se trate da fala, da capacidade de leitura, de estudo ou de outros domínios. Se não reconhecermos o aspecto finalizado da conduta adaptativa do indivíduo, vamos supor que podemos tratar com métodos superficiais. No entanto, em muitos casos de incapacidade pedagógica,

o indivíduo é realmente ambivalente em relação a esses sintomas, precisamente como Bryan era ambivalente em relação a sua dificuldade de expressão e ao seu desejo de superá-la. (**603**, **621**) Esta passagem contém uma parte importante da história do caso do indivíduo, mas é a história de um caso em termos dinâmicos. E interessante refletir sobre como alguns destes fatos surgiriam se fossem obtidos através do método habitual da história de casos em que a reeducação fracassada da fala, a consulta psicológica na Universidade, o interesse pelas boates e os outros fatos relatados seriam apresentados de uma forma mais descritiva do que dinâmica. Essa sessão ajuda a explicar a afirmação do Capítulo 3 de que "num processo autêntico de consulta psicológica o indivíduo tem muito mais possibilidades de revelar as forças dinâmicas genuínas na experiência, os padrões essenciais da sua conduta, do que um processo formal de contar a história".

(**613**, **615**) Estas expressões representam o *insight* mais profundo até então conseguido. Podem considerar-se de fato como o ponto culminante do *insight*. Basta recordar o relato feito por Bryan do seu problema em (**2**) e (**18**) para ver o progresso espantoso que foi realizado. Bryan, partindo da formulação do seu problema como um "bloqueio", uma "inibição", uma "pressão", um sofrimento "atroz", "um machado fazendo pressão no abdômen" (**58**), acabou por encarar o fato de que esses sintomas lhe agradavam porque eles serviam aos seus propósitos e interroga-se agora sobre se vai continuar a escolher as satisfações que eles lhe dão ou se preferirá outras satisfações. É um progresso anormalmente rápido conseguir uma alteração tão radical na autocompreensão durante quatro contatos, abrangendo um período de dez dias. Note-se que esse *insight* não foi "dado" ao cliente, mas gradualmente conseguido através de um processo de franca exploração de atitudes, de livre expressão de sentimentos e de confronto consigo mesmo numa atmosfera em que as atitudes de defesa não são necessárias, O psicólogo desempenhou um papel tão neutro quanto possível, servindo apenas para refletir e esclarecer as perspectivas motivadoras do cliente tal como elas são expressas.

(**616**) A forma como o psicólogo lidou com este insight, embora satisfatória, não é a melhor. Deve ter ficado satisfeito certamente com o progresso manifestado. Levado por essa satisfação esforça-se por levar o cliente a uma escolha nítida entre duas alternativas que Bryan agora vê com tanta clareza. Não é positivamente o momento de forçá-lo a isso. Uma melhor resposta se limitaria a aceitar a reconhecer o insight conseguido. O psicólogo poderia ter dito: "Começa realmente a sentir que se trata de uma escolha entre a satisfação dos seus sintomas e a satisfação do autorrespeito." É provável que seja a pressão sutil implícita na resposta do psicólogo que leva Bryan em (**628**) a embarcar de novo numa análise filosófica da sua escolha que é, contudo, mais proveitosa do que algumas das suas análises filosóficas. (**628**, **648**) Pode-se notar, ao longo desta seção da entrevista, uma sutil alteração na relação entre o psicólogo e o cliente. Patenteia-se mais o caráter de "trabalho em conjunto", provavelmente devido ao fato de ambos estarem pela primeira vez vendo a situação do mesmo ponto de vista. Por

exemplo, as respostas do psicólogo em (**627**, **639** e **643**) não apenas aceitam as atitudes do cliente, mas concordam com elas e aprovam essas atitudes.

Será isto necessário e conveniente? Não podemos saber a resposta enquanto não se fizerem mais pesquisas, mas é provável que este método não seja particularmente útil e também exagerado com tanta facilidade que o psicólogo faria bem em evitá-lo. Uma das principais razões para duvidar do seu acerto é que na entrevista seguinte Bryan afasta-se de alguns desses novos insights, o que toma a aprovação que delas fizera o psicólogo uma barreira. Por outro lado, é provável que certo encorajamento, como o incluído em **637**, seja proveitoso. A maneira leal como o cliente enfrenta a realidade da sua situação encoraja e parece tomar saudável um certo aplauso do seu esforço. Uma excessiva aprovação das suas conclusões pode, contudo, ter efeito contrário. **642**. Esta intervenção do psicólogo é uma interpretação satisfatória da posição atingida por Bryan. É duvidoso que fosse necessária neste caso em que o cliente está fazendo um progresso tão rápido. Bryan não pensa certamente do mesmo modo, pois na passagem seguinte ignora-a completamente e (**643**) é simplesmente uma continuação de (**642**).

(**644**) E fascinante ver como Bryan reage ao insight recentemente descoberto. À medida que percebe plenamente o fato, começa a ver o que o insight implica em termos da sua própria conduta: há uma pausa significativa e um reconhecimento de que as forças em conflito no interior de si mesmo se equilibram. A resposta do psicólogo é boa, pois não tenta romper o equilíbrio, mas reconhecer apenas que se trata de uma decisão íntima (como essa decisão é dura, vamos ver nas duas entrevistas seguintes). (**647**) A primeira parte desta resposta é satisfatória. Quando o psicólogo continua a insistir no tipo de escolha do cliente, essa forma de lidar com a situação é pouco recomendada. Mesmo esta insistência sutil sobre o resultado provável é suficiente para levar Bryan a uma fuga em que defende o ponto de vista de que talvez nada deste progresso seja real. Estamos lidando neste momento com a questão mais crucial de toda a experiência terapêutica – a decisão sobre se o cliente vai efetivar esse seu insight fundamental. A decisão não pode ser tomada pelo psicólogo e, se ele tentar mesmo influenciar a decisão, o cliente atemoriza-se e recua.

(**649**, **651**) Em parte devido à intervenção do psicólogo em **648**, em parte devido a ver o alcance do novo *insight*, o cliente começa a recuar diante de todas as suas conseqüências. Veremos como este recuo se mantém ao longo da entrevista seguinte. (**623**, **681**) Ao longo do resto da entrevista, Bryan dirige-se para novas áreas de compreensão e a situação é bem manejada pelo psicólogo, exceto no recurso um pouco excessivo à aprovação. (**662**) E uma maneira excelente de lidar com uma situação dificil em que o psicólogo depara com uma pergunta direta. Responde de uma forma que define novamente a estrutura da relação de consulta psicológica, mas evita uma análise intelectual inútil. A resposta do cliente em (**663**) não deixa de ser bastante surpreendente. Para uma pessoa como Bryan,

que coloca uma ênfase tão grande no intelecto, reconhecer que a terapia eficaz assenta na "resolução emocional" mais do que na compreensão intelectual é um aprofundamento importante do *insight*.

Em **663** e P. **665**, encontramos uma aprovação de idéias quando seria preferivel um reconhecimento. Em **663** e **671**, pelo contrário, encontramos o tipo de resposta que proporciona um encorajamento geral ao cliente no seu progresso, sem uma aprovação específica das suas idéias. Isto parece útil nesta fase da terapia. **666** e **674** são formulações excelentes de uma psicologia funcional que é dificil acreditar que tenham sido feitas pelo cliente e não pelo psicólogo. Sem dúvida que a experiência terapêutica fez deste cliente um psicólogo. Reconhecer que os sintomas são conservados devido ao seu significado e valor atuais e não devido à sua origem passada é uma compreensão profunda da conduta humana atingida por alguns psicólogos. E importante notar que embora seja raro encontrar esta compreensão formulada de uma forma tão nítida e tão bem-expressa, é muito comum os clientes reconhecerem esta verdade fundamental de uma maneira um pouco hesitante.
Em P. 335, o lapso curioso "meus eus" está claramente gravado. Provavelmente refere-se aos dois "eus" em conflito que o cliente começou a ver com maior clareza.

(**676**) Esta expressão conclusiva, que soa como se as questões de base tenham sido todas formuladas, foi provavelmente induzida pela aprovação do psicólogo em **673** e anteriormente. Na realidade, o cliente ainda não efetuou a escolha e o psicólogo tenta indicar-lhe essa possibilidade em **675**, que é uma boa resposta nas circunstâncias, mas teria sido provavelmente desnecessária se se tivesse omitido a aprovação. (**690**) É interessante que o cliente mantenha esta decisão altamente construtiva para revelá-la no último momento. A entrevista termina como começou, com a demonstração de que muito se fez no intervalo entre as entrevistas.

## A Quinta Entrevista

**Quinta-Feira, 13: 544. P:** Como vai hoje?

**545. C:** Bem, eu disse no último dia que, de uma maneira geral, o meu principal problema era este: intelectualmente sei que devia adotar um modo de vida e uma forma de agir, etc., mas não estou ainda emocionalmente convencido disso. Isto é, não há uma compreensão afetiva semelhante à compreensão intelectual de qual seja o melhor caminho. Suponho que... Quando uma pessoa não tem senão satisfações neuróticas, será dificil para ela sentir que outras satisfações seriam melhores. E uma espécie de contrapartida, isto é, o conhecimento do que é melhor, sem ser capaz de compreendê-lo em conjunção com todos os aspectos da personalidade. A motivação do autorrespeito parece-me um pouco oscilante... Às vezes sinto... Isto é, tomo-me mais hedonista... Quero aceitar os prazeres mesmo se sei que são prazeres neuróticos, partindo de uma valorização hedonista. O meu autorrespeito parece enfraquecer, por assim dizer.

**546. P:** Mh-hm. Em outras palavras, à medida que enfrenta decididamente a coisa, os prazeres neuróticos, como chama, parecem mais atraentes.

**547. C:** M-hm. Acho que deve haver mais alguns motivos. Teria horror a dizer que se trata apenas de pulsões neuróticas... Acho que há também certo receio. Quer dizer, não penso em me agarrar à minha neurose simplesmente porque isso me dá prazer, mas me agarro a ela porque creio que evita que eu sofra... Quer dizer, há duas razões que me obrigam a conservá-la.

**548. P:** Sim.

**549. C:** A situação geral de guerra julgo que me influencia um pouco do seguinte modo: bem, pergunto a mim mesmo para que haveria de me desenvolver se fosse apenas para ser moído pela máquina de guerra. Evidentemente, há duas maneiras de encarar a coisa... Quer dizer, podia ser melhor ser um gigante que cai em vez de um verme que se esmaga.

**550. P:** (Risos).

**551. C:** Há também a ironia da sorte; precisamente quando estava à beira do crescimento, de alguma maneira... Ser engolido na destruição da guerra.

**552. P:** Sim, só posso ajudar você a pensar nisso; parece que justamente no momento em que tentava resolver uma questão muito dificil da sua própria vida, o mundo surge inesperadamente e torna a realização dessa decisão muito mais dificil, não é isso?

**553. C:** Bem, realmente... Era isso que eu perguntava a mim mesmo... se é a situação mundial que torna isso mais dificil ou se sou eu que aproveito a ocasião. Poderia ser também uma possibilidade... Mesmo se tudo fosse cor-de-rosa seria capaz de falhar no fim, de qualquer modo. Portanto, imagino que isso é... Porque em última análise, seja qual for o ambiente, não se pode colocar a questão de saber se será melhor um organismo saudável, seja qual for o ambiente em que nos encontremos. Então...

**554. P:** Está, portanto, inclinado a pensar que, situação de guerra ou de não guerra, o combate é muito mais dentro de você, afinal de contas.

**555. C:** Sim, acho que é isso. Posso me imaginar numa situação em que sabia que não havia guerra e em que tinha muito dinheiro e, no entanto, o problema a enfrentar era o mesmo.

**556. P:** M-hm. M-hm.

**557. C:** É neste momento procuro algumas motivações para sentir uma vontade firme de realizar a mudança, além dos meus conceitos intelectuais. Procuro uma maneira de ter uma exigência afetiva para mudar. É precisamente este o nó mais dificil de romper.

**558. P:** M-hm. Isto é, você parece ter pensado que o seu caminho é tomar uma decisão, mas ter coragem para tomar a iniciativa, isso é que é dificil.

**559. C:** Não sei se vou chamar isso de coragem... É a emoção valorativa que me parece estar ausente. Se eu tivesse essa emoção valorativa, não precisaria de coragem, é apenas na ausência dela que podemos dizer que há uma ausência de coragem... Fala-se nela apenas na sua ausência, pois se estivesse presente à situação desejada, não seria necessário coragem. Em outras palavras, se eu valorizasse realmente o novo modo de vida do ponto de vista afetivo, isso não exigiria nenhuma coragem... Exatamente como posso enfrentar qualquer situação quando estou num dia bom... Quer dizer, a coragem, segundo a minha maneira de ver, significa que se tem de superar uma barreira... que existe um conflito. É claro que não sei qual será a sua definição, foi assim que sempre pensei. (Pausa). Reparo que, mesmo quando estou bloqueado, parece que tenho, apesar disso, mais ambição e não permito que o bloqueio me torne tão inerte como era habitualmente. Na outra noite fiz um trabalho de fotografia muito dificil e... Fotografei uma associação, e avancei por aí adiante, propondo ao tesoureiro que me desse um cheque por todos, em vez de andar atrás de cada membro. Isso exigiu iniciativa... pedir isso a um indivíduo que não se conhece.

**560. P:** M-hm.

**561. C:** Deu-me então um cheque da casa e pôs a despesa na conta dos indivíduos e isso me livrou do incômodo de ir ter com cada um deles pedindo dinheiro.

**562. P:** M-hm.

**563. C:** Tive outra idéia para ganhar dinheiro. Vou trabalhar com um distribuidor de material fotográfico e sempre que fotografar um grupo, vendo também ao grupo molduras, máquinas fotográficas, etc. Pensei que trabalhando desta maneira com outro sempre receberia as comissões. É um negócio melhor.

**564. P:** Parecem ser passos muito positivos.

**565. C:** Bem, foram dados com grande sacrificio de energia nervosa, mas foram dados. Acho que é melhor saltar o obstáculo com sacrificio do que não fazer nada. Digo isto com certa dúvida... Como pode perceber pelo meu tom, mas talvez sinta ainda um pouco melhor que mais vale trabalhar lutando do que ficar suplicante. (Pausa). Quero ainda o meu ideal de ação sem esforço... Sinto que há muita coisa no ambiente, muitos obstáculos, que eu não quero ter no interior de mim mesmo. E sente-se mais a alegria do combate... Acho que realmente se consegue uma alegria no combate quando todos os obstáculos estão no ambiente e não se está lutando contra si próprio.

**566. P:** Sim, acho que isso é verdade.

**567. C:** Precisamente agora o ambiente é tal que é necessário dar tudo para sobreviver; isso me dá, portanto, uma motivação adicional ao mesmo tempo em que vem acompanhado de certo medo. Como que intensifica os dois lados. Mas se os intensifica por igual, nada está perdido.

**568. P:** Intensifica ambos os lados? Não sei se compreendi bem...

**569. C:** Bem, se o estado crítico do ambiente intensifica tanto a minha motivação para a cura como o medo neurótico, por igual, então nada se perde devido à situação ambiental. O conflito agiganta-se, mas não influencia o equilíbrio. Dá apenas maior peso aos dois lados. Isto é naturalmente muito abstrato... Não sabemos como pesar essas coisas... Suponho que não podem ser reduzidas à matemática, como nas outras ciências.

**570. P:** Não, de fato, mas podemos sentir a sua força, não é verdade?

**571. C:** Oh, sim. Embora tenha saído daqui no último dia com um quadro muito claro do ponto de vista intelectual, senti- me muito deprimido até a manhã de hoje... Coisa que costuma acontecer antes de vir, portanto, tento aproveitar esse período e realizar algum trabalho.

**572. P:** Devo pensar que teve uma recaída depois da nossa última conversa?

**573. C:** Isso seria mais ou menos normal, não?

**574. P:** Bem, você olhou para si de uma forma mais decidida do que fizera em qualquer dos nossos contatos até então, e... Como disse várias vezes... ficou diante de uma decisão bastante dificil e... Sei que pensei: "Bem, vai ter um mau momento depois desta entrevista, pior do que depois de qualquer outra".

**575. C:** Fico satisfeito em saber que se trata de um dos sintomas e não de um compasso de espera. Sentia-me como que numa planície... Que o intelecto tinha de alguma maneira atingido o limite. Talvez tivesse me apoiado no intelecto esperando que ele cumprisse a tarefa. Mas... (pausa) como encontrar um motivo? Não podemos avaliar os nossos valores a partir do cosmos ou de qualquer outro sinal exterior... Temos de assumi-los e então os avaliamos através do nosso próprio sistema nervoso; isto é, dizemos que um tipo de vida é melhor. Sem dúvida, algumas pessoas tentam racionalizar isso dizendo que é melhor porque a Bíblia o disse etc., etc., mas em última análise nós avaliamos diferentes modos de vida... são bons porque achamos que são bons para nós e isso é tudo.

**576. P:** É exato. Se não tivesse conseguido mais satisfação em enfrentar o tesoureiro com essa idéia, teria sido estúpido enfrentá-lo.

**577. C:** Enfrentar quem?

**578. P:** O tesoureiro da associação que você...

**579. C:** Oh, sim. M-hm.

**580. P:** Estava a pensar nesse assunto. Certamente não haveria nenhuma utilidade em passar por esses aspectos desagradáveis se não o satisfizessem mais.

**581. C:** Sim, realmente foi assim. Podia utilizar o dinheiro nesse dia e, portanto, pedi um cheque. Foi uma vitória, você sabe como os tesoureiros são... (Riem ambos).

**582. P:** Acho que sim.

**583. C:**Trabalhei na coisa a fundo e conscienciosamente, de modo que entreguei o material em quarenta e oito horas, recebendo o resto do pagamento pelo trabalho. Mas o trabalho me faz ficar nervoso. E um trabalho penoso... Tem-se uma série de coisas nas mãos. Vi que desejava fazer essas ações necessárias sem a negatividade interior que as torna muito mais dificeis. Mas embora isso seja de certa maneira uma coisa muito desanimadora, posso me lembrar dos meus

dias bons, mas não sou capaz de me lembrar do modo como sentia. E claro, se fosse capaz de me lembrar de perfeitamente dos sentimentos que tinha isso significaria que estaria bem no momento em que recordasse.

**584. P:** M-hm.

**585. C:** Portanto,... Pergunto a mim mesmo qual a razão disso... Foi isto que perguntei muitas vezes: por que é que quando tenho um dia esplêndido e estou muito feliz, não conservo esse dia? Retenho os maus dias, por que não hei de poder conservar os bons?

**586. P:** Não parece que os nossos sentimentos sejam qualquer coisa que se possa depositar num banco.

**587. C:**Bem, o que quer dizer...

**588. P:** Penso que isso é verdade tanto em relação aos bons como aos maus, não será assim?

**589. C:** Referia-se à constituição de uma espécie de reserva para que se pudessem manter? Bem, os maus sentimentos... É claro, numericamente falando, são mais os momentos em que me sinto mal do que em que me sinto bem, mas, depois de ter me sentido bem, digo: "Isto é de longe a melhor forma de vida!" Não tenho nenhuma dúvida que isso é absolutamente o ponto culminante que supera todas as outras formas e nesse momento a antiga forma volta rastejando ao poder. Pergunto-me por que será assim? Posso ver como é muito dificil sair de um mau caminho, mas quando isso acontece momentaneamente, por que não será igualmente fácil manter o bom caminho como era fácil conservar o mau? Os dados parecem estar, sob este aspecto, viciados.

**590. P:** Em outras palavras, tem a impressão de que tem talvez uma preferência mais autêntica pelos maus dias do que pelos bons.

**591. C:** Não quando tenho um dia bom. Quando de fato tenho um dia assim, fico muito exuberante com isso e digo a mim mesmo como são superiores os meus sentimentos e como são harmônicas entre si todas as parcelas de mim. O meu funcionamento é o de um todo integrado. Aprecio mais a música, tenho maior capacidade de trabalho, mais iniciativa... tudo funciona bem. Tenho consciência disso... E obtenho com isso muita auto-satisfação. Mas por que razão a lei da inércia não tende a atuar como atua quando estou em más condições?

**592. P:** Que resposta acha que poderia dar a isso?

**593. C:** Limito-me a registrar isso como um aspecto entre outros. As leis da inércia dizem que a matéria em repouso e a matéria em movimento tendem a conservar-se assim. Bem, se estou em boas condições, por que é que as leis da inércia não atuam a meu favor? Evidentemente, estou de novo a apelar para o cósmico, pensando que as leis deviam me beneficiar pessoalmente.

Mas, mesmo assim, penso que há um elemento abstrato dejustiça... que os dados estão viciados.

**594. P:** Parece estar dizendo também que para conservar aquilo a que chama "boas condições" há permanentemente uma luta, ao passo que...

**595. C:** Bem, não quando me encontro em boas condições. Quando estou nesse estado, tenho tal euforia e tal eficiência que, bem, não tenho nenhuma consciência de nenhuma espécie de luta... Tudo corre perfeitamente... Tudo vai muito bem e depois... Algo de misterioso, sem nenhuma causa aparente, regressa o outro estado de espírito. Em outras palavras, eu não me preocupo em conquistar terreno, mas depois de ter conquistado terreno voluntariamente... Quer dizer, a coisa vai e vem de uma forma muito misteriosa... Vai e vem como um absoluto emocional e então, quando estou eufórico, sinto que ganhei... Não há mais necessidade de lutar... Não há mais desejo de lutar, porque não há nada contra que lutar. Naturalmente fico aliviado, porque não há nada que me obrigue a estar vigilante, vou para diante, funciono muito eficientemente e com muita alegria; depois há um regresso e isso me desconcerta.

**596. P:** Pode me falar sobre um desses momentos... Quer dizer, de qualquer momento específico em que isso acontece?

**597. C:** Vou dar-lhe um exemplo típico. Acordo e assim que acordo, noto a sensação do obstáculo, e não quero me levantar... Quero apenas ficar na cama e cochilar. Talvez fantasiar coisas agradáveis em vez de enfrentar a realidade. Nesse momento, levanto-me e talvez enquanto tomo banho, subitamente, isso me deixa e começo a cantar e a me sentir muito feliz. Tudo está em ordem. E de uma maneira igualmente súbita a coisa pode acontecer... Isto é, sofrer uma mudança... Não seria exagerado dizer que posso mudar em dois ou três segundos.

**598. P:** M-hm. M-hm.

**599. C:** Isso acontece muito, muito rapidamente e não há nenhuma idéia que acompanhe regularmente essa mudança. Quero dizer, não me parece que o pensamento seja neste caso um fato paralelo. Posso estar pensando seja no que for. Tenho a impressão... A minha própria impressão é de que esses sentimentos atuam independentemente de qualquer aspecto intelectual.

**600. P:** Tem a certeza absoluta de que não pode, em momento algum, pôr o dedo naquilo que altera a maneira de sentir.

**601. C:** Sim, não sei o que me faz mudar. Às vezes penso que sei... Tive várias frases feitas. Um dos meus métodos de autoterapia era procurar à minha volta uma espécie de *siogan* que pudesse repetir muitas vezes a mim próprio... uma coisa que sentisse atingir as emoções. E lembro-me de uma das minhas... Há cerca de dois ou três meses me sentia muito, muito mal e tentava me analisar, dizendo: "Não penso que intelectualizar as coisas me leve a parte alguma... vou tentar pensar num *siogan* simples que eu diga a mim mesmo e que se mostre eficaz." Apelei para várias idéias e elas formaram um *siogan:* "Há um caminho melhor"... Repetia uma e outra vez

esta frase para mim mesmo e passei um dia muito bom. Mas no dia seguinte, o *siogan* não funcionou.

**602. P:** Em outras palavras, acha que essas tentativas para se enganar a si próprio e sair do seu estado de espírito falharam?

**603. C:** Bem, por que fala de "enganar"? Não tinha nenhuma idéia desse tipo! Era mais a tentativa de encontrar um bom *slogan* psicológico... Um que fosse suficientemente vivo e penetrante para atingir as emoções. Não tinha a impressão de ser um embuste...

**604. P:** Talvez tivesse me exprimido mal.

**605. C:** Às vezes me parece estar lidando com uma enguia fugidia... Muito dificil de agarrar.

**606. P:** M-hm.

**607. C:** Comecei então a me perguntar se os *siogans* seriam bons, pois, apesar de tudo, para serem eficazes, deviam atuar sempre ou não teriam nenhuma utilidade. Tive então outro *slogan* que era muito útil... Não devia tentar rejeitar a minha neurose, como se expulsavam os demônios nos tempos bíblicos, porque o que estava realmente fazendo era rejeitar uma parte de mim e isso suscitaria naturalmente uma resistência e, portanto, dizia a mim mesmo que: "Tudo isto é a minha vontade... Estou fazendo o que quero com a minha própria força de vontade" e procurava mudá-la em vez de rejeitá-la, pois pensava que não haveria tanta resistência à palavra "mudar" como à expressão "rejeitá-la". Sentia que se dissesse: "rejeitá-la" haveria maior resistência do que se dissesse a mim mesmo "mudar isto". Foi útil, mas, como tudo o que era útil, funcionou apenas uma vez e tive de olhar em volta para ver se descobria um novo *siogan* e, como é evidente, trata-se de um processo desesperado porque se está sempre um passo atrás.

**608. P:** Isto é, acha que tentou todos os meios que era capaz de descobrir ou imaginar para fazer qualquer coisa em relação ao estranho dentro das suas fronteiras.

**609. C:** Não creio que tenha esgotado os meios, se é que esses meios existem, mas esgotei os meios que fui capaz de des cobrir Quer dizer, sei que houve curas, ou antes tive fé nos dados que li e que ouvi sobre o assunto; houve curas e isso me deu uma certa esperança. Suponho que a principal causa de desânimo está nisto: ter voluntária ou involuntariamente um bom dia, mas não o manter. As leis do movimento atuam nas más condições, mas não nas boas.

**610. P:** 379. Sente-se hoje absolutamente desanimado com a sua situação global?

**611. C:** Sinto-me numa espécie de planície. Sinto o próprio sofrimento, mas não há os sons harmônicos de desespero que o acompanham. Agora, por vezes, sinto a própria neurose e o desânimo de ser neurótico. Outras vezes, sinto a própria neurose e um otimismo... Bem, de que ela acabe.

**612. P:** M-hm.

**613. C:** Agora, a própria neurose foi má, mas não me senti tão abatido como antes. Às vezes sinto não apenas o sofrimento neurótico, mas também um desespero esmagador. Outras vezes, sinto o sofrimento neurótico com a mesma intensidade, mas posso ir a uma festa e agir como se

estivesse num dos meus dias bons... Tenho uma coisa negativa aqui (abdômen) e uma maneira de sentir alegre aqui (cabeça). Outras vezes, tenho o negativo aqui e aqui, em toda parte. Não parece haver nenhuma correlação exceto quando o negativo inferior é muito, muito ruim e então fica tudo obstruído. E chego a um ponto em que deixo de me preocupar com o que acontece... Quer dizer, não faço planos, digo apenas: "Pois bem, deixo correr, aconteça o que acontecer... Não vou recorrer à minha força de vontade... Vou deixar o mundo agir sobre mim e não me preocupar com o resultado".

**614. P:** Sente um pouco assim neste momento, mas não tão intensamente como...

**615. C:** M-hm. Sinto-me razoavelmente feliz do ponto de vista emocional, mas no fundo certamente há algo de negativo. E... Não sei, muitas pessoas sentirão isto no abdômen, ou será algo de particular ao meu caso?

**616. P:** Sim, suponho que cada pessoa sente as suas perturbações de uma forma absolutamente diferente das outras.

**617. C:** Sentia isso aqui (peito), mas é tão nítido, tão real, tão semelhante a um objeto real... Acho que falei que era como um machado. Uma espécie de pressão aguda, dura, dolorosa. Não costumava ser... Era mais vaga, insinuava-se no peito, notava que tinha formigueiro nas mãos. Era nitidamente uma sensação fisica. Imagino também que... Tenho a esperança de que depois de ter debatido a fundo este assunto, você vai tirar como que um coelho do chapéu; mas quando vejo melhor, me parece que vai me deixar entregue a mim próprio... (riem ambos).

**618. P:** Não creio que seja eu quem vai deixar você entregue a si próprio. É que ninguém pode tirar o coelho do chapéu por nós, não é isso?

**619. C:** Exato. No fim, cada um só faz a sua própria experiência, como dizia Nietzsche. Cada um experimenta apenas o seu próprio eu neste momento. A vida é uma série destes momentos. Mas descobriremos pela experiência uma maneira de transformar as emoções... Isto é, poderá uma pessoa ajudar-se a conseguir um estado melhor? Pensei que talvez tivesse encontrado alguns meios práticos através da sua experiência.

**620. P:** Acho que sim, e creio que você também encontrou. Isto é, me interessa que você, embora se sinta hoje absolutamente desanimado, e creio que isso é perfeitamente compreensível, ao mesmo tempo está me dizendo coisas que me parecem um progresso real.

**621. C:** Bem... Penso que talvez possamos descrever melhor a coisa desta maneira... Embora me sinta mal, recuso-me a me abandonar a isso... Mesmo se isso interfere na minha consciência, não deixo que interfira no meu comportamento, de modo que o observador que está de fora me vê em forma e agindo, mesmo se por dentro isso me faz sofrer... Mas fico tão exausto! Quer dizer, sinto-me muito fatigado...

**622. P:** Você coloca muitas vezes a questão a si próprio: "Valerá a pena o combate?"

**623. C:** Imagino que seria muito dificil travá-lo. Isto é, buscar um modelo de conduta de uma pessoa que se sente bem quando não está realmente bem, seria uma coisa extremamente fatigante.

Evidentemente, o meu trabalho e certo número de coisas que faço dependem da minha própria iniciativa. Agora, quando tenho um trabalho regular e tenho de andar na linha... Tive vários trabalhos desses, quando estava numa empresa e tinha de obedecer a certa rotina... Depois de algum tempo, isso se torna cansativo. Acabo o trabalho e sinto que o dia não satisfez e por isso procuro as boates e, naturalmente, fico acordado toda a noite, o que torna as coisas mais dificeis no dia seguinte.

**624. P:** M-hm.

**625. C:** Está vendo onde isto me leva. Pensei em relaxar, em afrouxar o meu querer consciente... Tornar-me tão infeliz que mudasse automaticamente com tão grande miséria. Mas não sei... Poderia ficar pior. Que pensa disto?

**626. P:** Bem, penso que isso é uma outra...

**627. C:** A coisa pode crescer e agravar a minha situação. Evidentemente, é bastante fácil dizer que se a pessoa fosse muito infeliz seria obrigada a mudar e então mudaria. Mas não sei... me parece uma espécie de força antagônica. Talvez eu não deixe chegar até esse ponto.

**628. P:** Bem, eu penso...

**629. C:** É como vomitar... Estamos tão doentes que isso pode nos aliviar.

**630. P:** Acha então que é unicamente através de uma luta e de um combate consciente que ganha terreno? Se deixasse para lá, o que preferiria realmente seria voltar ao sofrimento, de certa forma.

**631. C:** Bem, não sei se isso me tornaria tão infeliz que teria uma mudança espontânea... Tenho a sensação psicológica de dois tipos distintos de vontade. Uma vontade consciente, uma espécie de vontade voluntária... E a outra, uma espécie de reflexo. Do ponto de vista filosófico, não estabeleço nenhuma distinção, mas do ponto de vista psicológico, sim; por vezes sinto-me a usar a vontade voluntária sobre mim mesmo. Outras vezes, quando isso não funciona, gostaria de abandonar por completo e ver se a mudança não ocorrerá involuntariamente. Eu sei que a neurose é involuntária. E a impressão psicológica que tenho e, portanto, penso... Bem, a mudança deveria ter o mesmo fundamento, a vontade involuntária. E então, sempre que tive êxito com uma técnica voluntária, sou levado a tentar de novo. Isto é... Por técnica voluntária entendo uma coisa como um *siogan,* que já mencionei.

**632. P:** M-hm. Sente que a neurose não é nada sobre que tenha um controle voluntário e, portanto,...

**633. C:** Por vezes tenho a intuição... É a única maneira de designar a coisa... De que há uma espécie de chave que eu posso fazer girar voluntariamente, mas não sei exatamente que chave é essa. Por vezes penso que seria uma coisa muito, muito particular. Outras vezes penso que seria uma coisa muito geral e muito afetiva. Outras vezes sinto que deveria ser uma coisa muito definida, acompanhada de um modelo conceitual muito preciso e, outras vezes, sinto que deveria ser uma emoção vaga; como não há nenhum elemento a favor de uma destas vias, sigo aquele em que acredito no momento.

**634. P:** M-hm.

**635. C:** Que pensa deste assunto? Acha que é uma emoção generalizada ou uma chave definida a que está ligada uma estrutura intelectual?

**636. P:** Penso exatamente o que sentia na semana passada... Que a chave especificamente de ordem intelectual sej a o principal fator... Por vezes você a descobre.

**637. C:** Bem, por chave intelectual não quero significar evidentemente que não tivesse raízes emocionais claras.

**638. P:** Compreendo.

**639. C:** Mas, às vezes, me parece que não tem nenhuma raiz afetiva... Que é uma espécie de vago esmagamento, de uma coisa vaga que está em relação à adaptação geral à vida.

**640. P:** M-hm.

**641. C:** A razão por que penso que não seria uma chave intelectual específica é que sinto ter analisado a minha vida de uma forma bastante completa e, como notou, não me parece que me recuse a enfrentar socialmente os tabus na minha própria vida.

**642. P:** Exato.

**643. C:** Imagino, portanto, que a minha solução deve ser geral e não uma coisa particular.

**644. P:** Sim. Tem absoluta confiança de que se se tratasse de um campo particular, de um acontecimento passado específico, ou qualquer coisa desse gênero... Você já teria encontrado.

**645. C:** Por outro lado, porém, uma pessoa pode examinar os elementos isolados da sua própria vida... Os diferentes acontecimentos... E ao mesmo tempo ser cega para a chave. Isto é perfeitamente possível.

**646. P:** Sim, sim.

**647. C:** É uma questão de autoilusão. Uma pessoa diz a si mesma: "Veja como estou disposto a voltar a encarar esses episódios" e então fica tranquila, pois está disposta a ver os episódios de A a X, ou pode ir mesmo até o episódio Z.

**648. P:** Perfeitamente.

**649. C:** Mas os seus sentimentos atuam em tantos campos que acho que o melhor método seria uma mudança radical na vida de reação, em vez de andar brincando em volta das coisas.

**650. P:** Sim, também estou inclinado ao ceticismo em relação à descoberta da resposta nessa direção. Acho que ela estará mais num plano geral.

**651. C:** O que acha da ação voluntária? Acha que eu devia continuar a luta nesse campo ou... Às vezes encaro as coisas desta maneira: se não empregasse tanta energia na minha luta voluntária, teria mais energia para utilizar nos domínios involuntários... Quer dizer, no plano involuntário profundo. Isso me aconteceu várias vezes. Tinha afrouxado absolutamente a luta consciente e deixado a minha energia infiltrar-se nas raízes mais profundas. Naturalmente, permitir que a energia se infiltre nas raízes mais profundas pode querer dizer que a energia pode ir para o lado mau. Existe sempre esse perigo.

**652. P:** Sim, isso acontece em ambos os casos... Na linha de ação que realmente lhe dá maior satisfação, de um tipo mais profundo. E a coisa mais fácil de seguir, voluntária ou involuntariamente.

**653. C:** M-hm. É exato. Em outras palavras, que a vontade seja voluntária ou involuntária não tem nenhuma importância do ponto de vista psicológico... A questão está em seguir o que acredita ser o maior rendimento do seu investimento, por assim dizer.

**654. P:** Exatamente. M-hm.

**655. C:** E, é claro, trata-se de uma idéia muito sedutora... Segundo ela, um indivíduo poderia ser neurótico toda a vida.

**656. P:** M-hm. Penso que... Penso que a sua afirmação está correta. Se, comparativamente, as maiores satisfações são neuróticas, tendemos a permanecer neuróticos.

**657. C:** Contudo, se tenho muito mais satisfações quando não sou neurótico, por que me agarro então a isso? Por que reincido... Quer dizer, isso parece violar a lei. Sei que se me pedisse para lhe indicar os dias mais felizes da minha vida, cada um deles seria um dia não neurótico.

**658. P:** Exatamente. É uma coisa que encontrou, não é? Consegue uma satisfação muito mais real dessa maneira, não é verdade?

**659. C:** Mas essa satisfação não devia tender a manter-se no poder? E isso que me confunde.

**660. P:** Bem, penso que respondeu muito bem a si próprio. Quer dizer, se os votos estivessem igualmente repartidos, primeiro um partido e depois o outro ocupariam o poder.

**661. C:** M-hm. Sim, é exato.

**662. P:** Penso que é uma das razões para se sentir assim esta semana. Quer dizer... No último dia deu alguns passos tremendamente corajosos. Analisou-se com grande clareza e viu muito nitidamente o equilíbrio de forças. Pois bem, agora, se decidir seguir uma linha de ação, isso significa o abandono da outra. E esta semana diz: "Não sei... isso me tira muita coisa".

**663. C:** Bem, faremos o que quisermos... Quereremos o que quisermos. E por isso que me perguntava...

**664. P:** Bem, espero analisarmos isso na próxima vez.

**665. C:** Aqui está uma coisa em que penso... Acaba de me ocorrer agora... As satisfações não neuróticas, embora sejam nitidamente satisfatórias, deve haver algum aspecto em que percam peso... Em que percam carne. Por outras palavras, as satisfações neuróticas devem ser para mim de um metal mais precioso.

**666. P:** Podem ser as que têm verdadeiramente carne, hã?

**667. C:** M-hm. Penso que deve haver alguma relação. Julgo que se tivesse algumas boas experiências sexuais e algumas boas experiências musicais quando não sou neurótico, isso me daria peso, mas essas coisas... Estamos limitados pelo ambiente. Quero dizer, se pudéssemos ter sempre relações sexuais e ter sempre música e outras coisas satisfatórias ao alcance da mão, então poderíamos fazer peso sobre a situação que desejaríamos manter

permanentemente. Mas como sou neurótico durante a maior parte do tempo, é muito dificil para eu entrar nessas situações antes de ter uma recaída.

**668. P:** Em outras palavras, se o ambiente o apoiasse mais, talvez se mantivesse do lado bom?

**669. C:** Bem, me daria uma oportunidade. Se eu pudesse... Por exemplo, se eu pudesse me apressar e ter relações sexuais enquanto me sinto bem, compreenderia nesse momento que isso é mais satisfatório do que a minha sexualidade neurótica.

**670. P:** Bem, veremos essa questão na próxima vez.

**671. C:** Não gosto de depender do ambiente. Compreendo que isso é má psicologia. Mas, por outro lado, não há dúvida de que as oportunidades estão limitadas pelo ambiente.

**672. P:** Nitidamente. Bem, tenho compromisso na próxima segunda-feira. Poderíamos marcar para sábado ou para terça-feira às quatro. E bom para você?

**673. C:** M-bm. Gostaria de voltar no sábado.

**674. P:** Bem, podemos marcar para sábado à uma hora?

**675. C:** A qualquer hora.

**676. P:** Muito bem. Sábado àuma.

**677. C:** Já nos vimos antes a essa hora, não vimos?

**678. P:** Acho que sim.

**679. C:** 413. Não tem importância. Voluntária ou involuntariamente, o principal está em fazer peso diferentemente sobre as satisfações. Fazer com que as satisfações saudáveis pesem mais do que as doentias e, portanto, nós...

**680. P:** Sim, e fazer uma escolha bastante profunda, talvez, do tipo de satisfação que mais se gostaria de ter.

**681. C:** Bem, é um ato de fé. Isto é, temos fé em que vamos ter uma vida melhor e a fé... É muito dificil para a fé trabalhar contra as antigas satisfações neuróticas reais.

**682. P:** Exatamente. Exatamente. E precisamente nesse ponto que você se encontra.

**683. C:** M-hm. Vejo você no sábado e... (saem ambos).

### 12.1. Observações Gerais

Bryan descreve bem esta entrevista representando-a como uma planície. Veremos melhor a medida do seu desânimo quando enfrenta as implicações do *insight* atingido na entrevista anterior, estabelecendo uma lista, como fizemos até agora, dos sentimentos espontâneos expressos durante a entrevista:

**A.** Não tenho nenhuma motivação para escolher o melhor caminho.

**B.** Quando tenho apenas satisfações neuróticas, é difícil sentir que as outras satisfações poderiam ser melhores.

**C.** Gostaria de evitar o sofrimento do progresso.

**D.** Se me deseolvolvo, serei destruído pela guerra. Mas pararia no limiar do crescimento, mesmo se não houvesse guerra.

**E.** Quero uma motivação para mudar.

**F.** Obtive satisfações ao tomar mais iniciativa no meu trabalho, mas isso me exigiu muito sacrificio.

**G.** Sinto que a situação atual do mundo torna mais importante para eu estar com boa saúde e mais temível para eu estar com boa saúde.

**H.** Sinto-me deprimido, numa planície. Sinto que os meus "maus" dias têm mais força do que os meus "bons" dias.

**I.** Não tenho controle sobre as alterações do meu estado de espírito.

**J.** Tentei todas as vias possíveis para conseguir uma motivação e curar-me.

**K.** Sinto-me desanimado em relação a mim mesmo. Sinto um sofrimento real.

**L.** Gostaria que você tirasse um coelho do chapéu para mim.

**M.** Toda esta luta é desgastante para mim. Talvez devesse me deixar ser infeliz. Então haveria uma mudança automática.

**N.** Se fizer o que me satisfaz, poderei ser neurótico toda a vida. Talvez as satisfações neuróticas tenham mais significado para mim do que as saudáveis.

**O.** Quero que as circunstâncias me ajudem. Necessito de fé para avançar, mas é difícil porque me agradam as satisfações neuróticas.

O psicólogo realizou um trabalho muito positivo nesta entrevista, ajudando o cliente a enfrentar plena e francamente os seus sentimentos de desânimo. Parece que nesta entrevista não se venficaram efetivamente erros graves de consulta psicológica. A situação de Bryan nesta fase poderia ser facilmente resumida. Começou a ver claramente, mas não é capaz de decidir se os seus passos irão ao sentido do crescimento ou se continuará com as suas satisfações neuróticas. Sente-se desanimado e gostaria que o psicólogo fizesse um milagre a seu favor ou que o ambiente o apoiasse. Por outro lado, é significativo que as ações que menciona sejam ações sãs, em direção à maturidade.

### 12.2. Notas

(**547**) É bastante evidente pelo desenrolar da entrevista que a "resolução emocional", que Bryan reconheceu tão claramente como constituindo o fundamento de qualquer progresso, ainda está ausente. (**547**) Neste ponto, numa frase, Bryan resume tudo o que sabemos da dinâmica de uma neurose. Ela proporciona determinados prazeres e ajuda a evitar experiências mais dolorosas. E o tipo de compreensão profunda que não pode ser dada a um indivíduo e que pode ser alcançada apenas através de um processo de confronto franco com o eu. (**550**) O psicólogo responde tão adequadamente às atitudes expressas, que toma possível a Bryan progredir de uma forma significativa.

(**550**, **552**) Dificilmente se poderia encontrar uma formulação mais clara do lugar das perturbações do ambiente no curso da terapia. São apenas o pano de fundo, na sua maior parte incidentes de pouca importância, no drama muito mais fundamental que está ocorrendo. A situação é ainda mais explicitada em (**557**, **559**), em que Bryan indica que as maiores exigências do ambiente em tempo de guerra apenas aumentam a intensidade dramática da luta. (**553**, **554**) Um pouco de interpretação de um tipo que ameaça o eu está incluída nesta intervenção do psicólogo. Bryan responde da forma que lhe é habitual, refugiando-se numa análise intelectualista. Retoma então a sua própria linha de pensamento, falando das novas ações positivas que empreendeu. (**460**, **561**) Esta interpretação encorajadora do estado de espírito deprimido do cliente justifica-se, provavelmente, embora não seja inteiramente necessária. (**562**) O psicólogo esforça-se obviamente por obrigar Bryan a considerar os seus problemas em função de questões específicas. Trata-se de uma técnica diretiva de valor duvidoso, provocando apenas um curto desvio. (**567**, **571**) O cliente levanta questões e quer respostas. Uma resposta direta seria inútil e o psicólogo a evita. Contudo, a situação poderia ter sido mais bem manejada. Por exemplo, a resposta em **567** poderia ter sido: "Se os maus dias ficam com você, pensa que os bons também podiam ficar."

Em **569**, uma resposta melhor seria: "Verificou que embora os bons dias lhe dêem satisfação, os maus dias retomam o controle." Em **570**, uma observação mais satisfatória seria: "Consegue tanta satisfação com os seus dias bons que não compreende por que é que eles não se prolongam." Em outras palavras, a melhor maneira de tratar as questões dirigidas ao psicólogo é esclarecer simplesmente os sentimentos que são expressos nas próprias questões. Note-se que através desta discussão dos dias "bons" e "maus", nunca menciona o fato de obter satisfações tanto nos maus dias como nos bons. A compreensão que alcançou na última entrevista é um pouco atemorizadora e está fugindo dela. Seria certamente prejudicial ao progresso tentar convencê-lo de que a sua compreensão anterior era correta. (**573**, **583**) Ao longo desta sessão, o cliente traça um quadro completo da sua impotência e do seu desespero. Tinha tentado tudo, tinha procurado por toda a parte uma motivação; não é capaz de realizar a mudança. O psicólogo, na generalidade dos casos, esclarece essas atitudes de uma forma satisfatória, particularmente em **574**, **578**, **579**. Através desta aceitação plena e adequada dos seus sentimentos de desânimo, Bryan é capaz de avançar e admitir que não está completamente desesperado a seu respeito (**580**, **581**).

Vale a pena notar que a sua referência aqui ao sofrimento pelo qual está passando é a única referência deste tipo desde a pnmeira entrevista. Noutros momentos falou do sofrimento como um elemento da sua experiência passada, mas só neste ponto o considera como um elemento do quadro atual. É claramente a sua necessidade de conseguir simpatia e ajuda neste momento que traz novamente o sofrimento ao primeiro plano. Descreve-o de uma forma viva em **582**, **583**. É uma passagem muito interessante. Depois de uma formulação muito completa das suas atitudes de desânimo, interrompe-se

bruscamente e indica a razão real desse desânimo. Esperava que o psicólogo resolvesse os seus problemas, mas sabe que fundamentalmente isso não pode acontecer. O psicólogo trata esta situação muito bem em **583**. Os psicólogos inexperientes são freqüentemente muito bruscos e diretos ao remeter o cliente para os seus próprios recursos. Podem criar mesmo a impressão de que podiam resolver a situação, mas acham que seria melhor para o cliente ser ele a fazê-lo. Isso provoca invariavelmente hostilidade. A verdade mais funda é que, por mais que o psicólogo possa saber sobre a situação, o cliente é o único que pode escolher as satisfações que deseja e, portanto, é o único que pode resolver o problema. Ninguém de fora pode escolher no lugar de Bryan se deseja se tomar saudável ou se quer continuar a ser neurótico. A resposta do psicólogo tem este sentido, pois sublinha que o psicólogo não pode fornecer uma solução mágica, mesmo que o desejasse.

(**584**) É uma resposta inteligente que evita o intelectualismo e responde à pergunta a partir das próprias experiências do cliente. (**585**) Esta resposta fornece um esclarecimento real das atitudes de desânimo que foram expressas. E particularmente importante que num momento desses o psicólogo se abstenha de tranqüilizar e reconheça simplesmente com o cliente a profundidade do sentimento de depressão. (**589**) Neste ponto, o psicólogo parece não ter compreendido a atitude ou estar tentando uma interpretação. Uma melhor resposta teria sido: "Se abandona a luta e se permite ser completamente infeliz, espera poder mudar automaticamente, não é verdade?" (**592**) O psicólogo recorre novamente às próprias idéias do cliente para responder à sua pergunta. (**600**) Isto é nitidamente interpretativo, mas certamente eficaz. (**601**, **602**) Aqui temos o novo insight mais profundo conseguido nesta entrevista e foi bem trabalhado e esclarecido pelo psicólogo. (**603**, **604**, **605**) Estas respostas tendem a ser interpretativas, e, como não incluem nada que o cliente não tivesse exprimido, são aceitas. (**605**) é evidentemente uma tentativa do psicólogo de terminar a entrevista através de um resumo das perspectivas abordadas. É uma formulação excepcionalmente boa do que se passou e não contém nenhum elemento que force o cliente. Não acontece muitas vezes haver oportunidade para fazer um resumo tão satisfatório e, por isso, é normalmente preferível não tentar fazê-lo.

(**606**) Aqui temos efetivamente o teste crucial do ponto de vista do psicólogo. Está disposto a que o cliente faça uma escolha que lhe parece imprudente e doentia? Acredita genuinamente no direito do indivíduo à autodeterminação? Se não, é duvidoso que possa estabelecer uma terapia satisfatória do tipo que descrevemos. O psicólogo não deve pensar que se trata de uma questão acadêmica. Em muitos casos, como neste, o cliente pode oscilar numa incerteza angustiante entre uma escolha construtiva e uma destrutiva. Em casos raros, a escolha pode ser regressiva e não voltada para o crescimento. O psicólogo precisa possuir um sentimento muito real das suas próprias limitações, estar liberto da necessidade de fazer o papel de Deus se quiser permitir ao cliente a mais fundamental de todas as liberdades. (**608**) O psicólogo tem novamente êxito ao captar o significado essencial de uma série complexa de afirmações, com o esclarecimento daí resultante. (**614**) Bryan resume maravilhosamente a

sua situação. Ousará abandonar as satisfações que ele agora capta a favor daquelas que parecem ser melhores, mas que ele não experimentou tão plenamente? Este é o dilema de todo crescimento. O psicólogo, felizmente, reconhece este dilema e não faz nenhum esforço para levantá-lo prematuramente.

## A Sexta Entrevista

**Sábado, 15 (10min de atraso à entrevista): 683. P:** Olá.

**684. C:** Olá. Receio estar um pouco sonolento, mas fui para a cama às nove da manhã... E levantei-me as quinze para a uma.

**685. P:** Foi para a cama às nove da manhã?

**686. C:** Exatamente.

**687. P:** Penso que deve estar muito sonolento.

**688. C:** Pelo menos sei que tenho uma motivação muito boa para vir aqui, pois tinha uma desculpa muito boa para não comparecer (Pausa). Bem, não notei nenhuma mudança nítida. Sinto-me numa planície, com uma exceção... Estou outra vez sem fósforos? Sei que tinha.

**689. P:** Aqui tem fósforos.

**690. C:** Obrigado. Desenvolvi bastante a nossa conclusão... que toda alteração na personalidade, toda alteração radical é, em última análise, um ato de fé. Isto é, tem-se fé em que se está mudando para melhor e... Bem, fé na inteligência, suponho que não seria necessária uma fé cega, mas pelo menos uma fé, uma espécie de... Tenho uma tendência para reprovar o que vem da fé. A fé tem para mim, suponho uma conotação religiosa. Sobretudo, compreendo que um grande número de coisas é fé... Mesmo o homem de ciência, lógico, quando interpreta os seus elementos, o ato final de conhecimento é um ato de fé mais do que um ato de racionalidade, na medida em que o conhecimento pode significar apenas... Bem, o conhecimento tal como eu o vejo é um sentimento de confiança para agir de uma certa maneira. Uma vez que dispomos de elementos limitados praticamente em tudo, isso transforma em última análise o conhecimento num ato de fé. Isto é, temos fé em que estamos interpretando os elementos de certa maneira. Parece razoável que tenhamos fé na interpretação correta que fazemos.

**691. P:** Bem, é o conhecimento que representa a fé ou é a ação baseada num conhecimento inadequado que é um ato de fé?

**692. C:** Bem, é a ação a partir do conhecimento inadequado.

**693. P:** Sim. Não tinha a certeza de ter captado o que pretendia dizer.

**694. C:** É claro, mesmo quando o conhecimento parece adequado, nunca podemos estar seguros senão de que poderia ser mais. Alguns outros fatos. Tenho tendência a suspeitar da fé. Parece-me que quero mais, antes de me dispor a agir.

**695. P:** M-hm.

**696. C:** É como se fosse necessário ter fé para ter fé, etc.

**697. P:** Em outras palavras, não é a ausência de conhecimento que o impede de progredir porque compreende que esse conhecimento seria sempre inadequado, mas não tem ainda suficiente fé, se quiser dar esse nome, para empreender uma ação, ou ações.

**698. C:** Sim, m-hm. Creio que quero empreender ações... Bem, poderia exprjmir isso verbalmente dizendo ou que quero, mas não sei como provocá-las, ou que realmente não quero. Podem ser duas maneiras de dizer a mesma coisa.

**699. P:** M-hm.

**700. C:** Interroguei-me muitas vezes sobre isso... Se estivesse numa situação hipotética... Digamos que tinham inventado uma máquina de raios X que poderia modificar uma pessoa exatamente como ela quisesse, creio que estenderia a mão e apertaria o botão para produzir a mudança. Não creio que tivesse a mínima dúvida sobre isso. Mas...

**701. P:** Se isso pudesse ser conseguido através de um milagre ou instantaneamente, não teria dúvidas em querer a mudança.

**702. C:** Pensei que isso seria um dos testes para saber se uma pessoa quer realmente ser curada, se pudesse fazer um gesto tão simples como esse. Se tivéssemos à nossa disposição uma situação como essa, poderíamos saber se as pessoas querem realmente se modificar.

**703. P:** Acha que seria o verdadeiro...

**704. C:** Bem, podia ser. Evidentemente, voltamos ao problema da definição... quer dizer, o termo "realmente" na frase "querem realmente" pode ser definido pela quantidade de esforço que seria necessária.

**705. P:** Bem, pensava nisso de outra maneira. Uma pessoa pode estar disposta a apertar o botão para ir daqui para ali, mas não sei se isso significa necessariamente que está disposta a passar pela luta para realizar a passagem daqui para ali.

**706. C:** M-hm. Bem, eu acho que uma grande parte de mim se dispõe a isso, mas que a coisa em geral é ainda vaga para mim. Não sei exatamente por onde começar. Posso adotar determinados modelos de comportamento... Isto é, como se... Em vez de agir como se estivesse curado. Mas isso não parece dar resultado... Isso me torna sempre mais dificil a ação. Sinto-me no escuro quanto ao método para conseguir a mudança. Evidentemente, é outra maneira de suscitar resistência.

**707. P:** Sente, no entanto, que está perfeitamente disposto a dar os passos necessários se for capaz de descobrir quais são esses passos.

**708. C:** 428. M-hm. Acho que não é apenas uma questão de dificuldade. Se eu tivesse uma idéia definida... Digamos, a mudança implica fazer certo número de coisas definidas... Mesmo se essas coisas fossem muito dificeis, se soubesse exatamente quais são, creio que as faria, mas como não sei com clareza o que tenho que fazer... Sinto que há uma espécie de barreira. Em outras palavras, se tivesse de escalar todos os dias uma montanha alta ou de fazer algo intelectualmente dificil, na medida em que a coisa estivesse definida, a dificuldade da ação não constituiria uma barreira. Mas quando tenho tanto a indefinição como a dificuldade, a combinação das duas é demais para mim.

**709. P:** Bem, quando refletiu sobre a mudança que isso implicaria, que passos pensou que teria de dar ou que alterações analisou?

**710. C:** Quer dizer que se trataria de determinados objetivos, é isso?

**711. P:** Suponho que sim.

**712. C:** Bem, tudo poderia se resumir numa alteração do modo de sentir. O meu objetivo seria abandonar os sentimentos negativos, que tendem a bloquear-me em todos esses campos operacionais que mencionei. Sei que logo que pusesse de lado esses sentimentos, o êxito viria em todos esses campos. Assim...

**713. P:** E sente que isso é...

**714. C:** Sei por experiência que quando o sentimento negativo me deixa, tudo corre por si... Não tenho de dizer a mim mesmo: “Bem, vou ter êxito nisto e naquilo?”.

**715. P:** Julga que o progresso virá em primeiro lugar se libertando dos sentimentos negativos e que então terá êxito?

**716. C:** Não, o êxito virá por si mesmo, a partir do momento em que tenha sentimentos positivos. Sei pela experiência anterior que assim que o sentimento me deixa... Bem, estou tão certo de me encontrar em boas condições, que posso encarar qualquer situação com confiança. Não tenho dúvida absolutamente nenhuma, quando estou em boas condições, porque tenho tal sentimento que me dá uma confiança emocional sem exigir nenhuma prova de que tenho razão. Sinto-me muito bem, portanto sei que estou bem sem ter de demonstrar a mim mesmo através de um teste, ou seja, láo que for.

**717. P:** Pensa que talvez isso pudesse... Que a alteração se pudesse dar em sentido inverso... Que se trabalhasse para determinado êxito os sentimentos negativos desapareceriam?

**718. C:** Quer dizer, alterar a consciência através do comportamento... Modificando em primeiro lugar o comportamento volitivo?

**719. P:** Bem, estava muito interessado, por exemplo, no...

**720. C:** Segundo a perspectiva de William James?

**721. P:** Estava interessado nos passos que deu em relação ao seu trabalho, por exemplo. Não pensava que nenhum deles fosse fácil ou que se sentisse sempre bem quando os deu. Mas sentiu-se, é claro, perfeitamente bem quando os realizou.

**722. C:** M-hm. A satisfação que senti foi a de ter avançado apesar da barreira, mas não houve uma diminuição da própria barreira. E julgo que, embora possa de tempo em tempo realizar ações apesar da barreira, isso implica muitos sacrificios que me deixariam perfeitamente esgotado.

**723. P:** É que esse tipo de satisfação dificilmente merece o esforço.

**724. C:** Bem, não é uma satisfação plena como seria após a cura completa. Concretizando: uma vez tive de ser eu a anunciar os brindes num banquete... Não houve maneira de escapar disso... E correu bem, sem gaguejar, mas fiquei muito nervoso durante todo o tempo, embora exteriormente não o manifestasse, e completamente extenuado depois. E embora me sentisse satisfeito, o meu velho sentimento negativo me impediu de conseguir uma satisfação completa. Quer dizer, foi um sacrificio terrível... Como dirigir com o carro freado... É possível fazê-lo, mas é muito duro manobrar.

**725. P:** E sente que o seu objetivo é uma vida sem lutas.

**726. C:** Oh, sim. M-hm. Isto é, queria uma facilidade e certo encanto nessas situações... Não necessariamente uma certeza, mas queria que os obstáculos fossem mais exteriores do que

interiores. Em outras palavras, não nos preocupam os obstáculos e os problemas do meio quando não há nenhum no nosso interior... Pode-se atacar o exterior sem que isso nos deprima. De fato, eu gostaria de vencer obstáculos quando eles estão fora, quando não tenho nada dentro a me bloquear... Tenho então certa alegria na luta, poderia dizer. A alegria de utilizar a inteligência e a força, mas quando não se está bem por dentro, dá-se um processo doloroso... a única satisfação é a que provém da própria realização; isto é, o fato de ter feito qualquer coisa, mesmo se foi muito dificii. Mas isso agora tende a desaparecer... Quer dizer, não tenho tendência a me felicitar tanto, porque perdi esse elogio da luta de Horatio Alber. Digo: "É pena que seja obrigado a ter uma luta em vez de ter um triunfo". Portanto, a única satisfação que obtenho são frutos pragmáticos do trabalho. Não sei se fui suficientemente claro.

**727. P:** Sim, creio que sim. Parece que se volta à idéia de que se tivesse a possibilidade de apertar um botão e achar-se completamente mudado e curado, você apertaria, mas uma via talvez mais lenta e combativa não lhe parece tão atraente.

**728. C:** Bem, está correto. Mas não sei precisamente que caminho tomar... Isto é, a única coisa que sei fazer é andar para a frente e agir como se não tivesse nada, mas isso implica uma luta tremenda. Li uma vez um pequeno artigo de William James. Dizia ele que a maior parte das pessoas pensa que a emoção precede a ação, mas as duas vêm em conjunto. Se se atua como tendo uma determinada emoção, acaba-se por verificar que se tem essa emoção. Ele trabalhava num método para superar as depressões. Dizia para se avançar e agir como se se fosse feliz e logo se descobriria que se era feliz, embora de início isso fosse difícil. Suponho, portanto, que é o que tenho a fazer.

**729. P:** Isso dificilmente é adequado, não é verdade?

**730. C:** 439. M-hm. Sim, é como... Bem, alguns dos meus professores tinham normalmente a idéia de que se me obrigassem a falar, isso curaria a minha dificuldade. Mas nunca tive nenhuma confiança nesse método. Sentia apenas que estavam me agredindo por nada.

**731. P:** Isso não era uma ajuda específica para o seu problema da fala e, no entanto você superou essa deficiência, em grande parte.

**732. C:** Em certos momentos, sim. Podia me forçar a uma situação e sair-me dela, mas nem sempre. Quer dizer, não tive cem por cento de êxitos com o método de me forçar. E houve sempre o anúncio de uma reaçào terrível. Depois de ter falado em público tinha a maior dificuldade em falar mesmo com os meus amigos.

**733. P:** Isso quer dizer que se sente ainda muito embaraçado por uma deficiência de fala...

**734. C:** Sim, mas já não estou em situações onde me veja obrigado a fazer discursos em público ou qualquer coisa do gênero. Falo a pequenos grupos e menciono as vantagens de terem fotografias de grupo e coisas assim, mas... Bem, a minha perspectiva ampliou-se ao longo dos últimos anos. Costumava isolar o sintoma da fala, mas acho que há vários anos, como falei no outro dia, trata-se apenas de um setor restrito no problema global, portanto não me fixo nele com exclusão dos outros, mas é ainda um esforço para eu falar... Fico numa tensão nítida.

**735. P:** Mas fala.

**736. C:** Mas mesmo que não falasse, teria ainda a mesma sensação; portanto vou em frente e falo de qualquer maneira.

**737. P:** Em outras palavras, nesse campo, fez um grande progresso.

**738. C:** Sim, é isso. Não sou tão mau locutor como era anteriormente.

**739. P:** Presumo que esse progresso foi uma verdadeira luta.

**740. C:** Bem, aconteceu, simplesmente. Quer dizer, houve determinadas situações em que eu queria conseguir algo, em que falar era necessário, portanto avancei e falei.

**741. P:** M-hm.

**742. C:** Se não tivesse feito isso, teria evitado a luta; mas teria perdido alguns frutos.

**743. P:** E exato. Logo, os resultados totais...

**744. C:** Eram mais satisfatórios. Mas sinto isto: que consome uma quantidade tremenda de vitalidade viver dessa maneira; e embora tenha tido essa vitalidade, sei que não a terei sempre. Quer dizer... É precisamente uma questão de idade, pelo menos. Não me sinto envelhecer, nem qualquer coisa do gênero, mas sei que no fim dos trinta, princípio dos quarenta, há um declínio fisico que afeta a vitalidade do indivíduo.

**745. P:** M-hm.

**746. C:** Então... O que se opõe, sobretudo à minha condição é o seu caráter desagradável. Fico muito insatisfeito comigo mesmo abrigando tal sentimento.

**747. P:** Pelo que depreendo a partir do que disse hoje, o outro lado do quadro parece igualmente desagradável... Quero dizer, que a luta para realizar um nível diferente de adaptação parece-se muito com uma dura escalada.

**748. C:** M-hm. Sim, muitas vezes fui forçado a entrar em situações dificeis e mesmo que o meu comportamento fosse correto, os meus sentimentos interiores não eram. E tenho receio de vir a considerar que isso não vale a pena. Pensei muitas vezes assim: mesmo se trabalhasse bem e ganhasse muito dinheiro, sem uma cura psicológica não estaria satisfeito... Mesmo que tivesse muito dinheiro não levaria uma vida feliz até ficar completamente curado do ponto de vista psicológico. O meu dinheiro poderia... Acho que isso seria ridículo.

**749. P:** Portanto, de certa forma, podia ser mais fácil manter a insatisfação atual em relação ao seu estado do que lutar dura- mente para conseguir outra coisa.

**750. C:** Sim, isso é verdade em relação ao que acontece, acrescentando que quero alterar a minha metodologia para me curar antes de entrar nas situações. Em outras palavras, não quero enfrentar situações enquanto não estiver curado; fiz tanta coisa, passei por uma tensão tão grande e estou tão exausto que sinto que em primeiro lugar quero me curar e depois lidar com a situação. Evidentemente, não sei se será um bom método ou não, mas independentemente dos méritos do método, é disso que eu gostaria.

**751. P:** M-hm.

**752. C:** É essa a maneira como gostaria de lidar com a situação. Porque não tenho nenhuma confiança no fato de que entrar numa situação sem estar curado contribua para a cura. Conseguem-se determinadas satisfações, mas não são as satisfações de uma cura, pelo menos segundo a minha experiência não são. Mas, se avançar e me forçar a encarar determinadas situações, talvez em combinação com qualquer outra coisa, fosse um bom método e tivesse confiança nele, enfrentaria as situações. Mas era necessário que houvesse alguma coisa mais (ri) antes de ter confiança nesse...

**753. P:** M-hm. M-hm. E neste momento não vê nada na sua experiência que se possa acrescentar.

**754. C:** Não. Não sei... Posso fazer apenas duas coisas. Uma é voltar à inação, mas essa inércia não me satisfaz. A outra é avançar e ficar sob uma grande tensão nervosa. Quer uma coisa, quer outra... É um dilema.

**755. P:** M-hm.

**756. C:** Ambas são más. O que eu quero é andar para diante sem tensão nervosa, mas sei por experiência que avançar não é por si só uma cura. Contentar-me com movimentos exteriores não dá resultado... Não é a cura desejada. Não tenho confiança nisso (Pausa). O ideal para mim seria... Talvez uma espécie de ioga ou algo semelhante, mas eu quero me curar, independentemente dos problemas do ambiente. Depois de curado, atacarei esses problemas.

**757. P:** Pensa que o crescimento pode se dar numa espécie de vazio, e uma vez ele realizado é capaz de lidar com a situação.

**758. C:** O crescimento não se produz no meio, portanto talvez ocorra numa espécie de meditação solitária ou como queira chamar. Isto não parece muito bem, não é?

**759. P:** Bem, não sei se o crescimento ocorre dessa maneira, mas posso compreender o seu modo de sentir em relação ao problema.

**760. C:** Sabe que certos místicos religiosos meditaram na solidão durante muito tempo. Isso parece prepará-los para entrar na ação. Deixam então a solidão e fazem coisas. Devem, portanto confirmar o seu poder enquanto estão isolados.

**761. P:** M-hm. Isso parece uma espécie de tentação, não é verdade? Apertar um botão retirar-se da situação, crescer e desenvolver-se àparte... Qualquer destas possibilidades lhe parece boa.

**762. C:** Bem, sim... Quer dizer, parecem ser uma fuga... Talvez sejam. Vou chamar as coisas pelo nome. Mas seja como for... Mesmo que entrasse nas situações como se estivesse curado, isso não teria feito nada à própria neurose profundamente radicada e, portanto, perderia a confiança nisso.

**763. P:** Sim, penso que agir apenas "como se" não levaria a parte alguma. Creio que é verdade.

**764. C:** Obtenho satisfação com os frutos pragmáticos desse comportamento e em certa medida um orgulho à maneira de Horatio Alger no... Na linha do "aconteça o que acontecer" e, bem o tipo de satisfação ad astraper aspera, mas isso tende a diminuir. Penso cada vez mais no terrível sacrificio nervoso exigido, em vez de me considerar como um herói, como habitualmente fazia. Penso que poderíamos alinhar as coisas desta maneira: o que eu preferia acima de tudo era estar curado e depois me meter nas situações, com algo mais do que um "como se". Mas estive tantas vezes em situações que pareciam exteriormente bem, mas interiormente não, e só reagi depois de a situação passar... Esse método me desanima.

**765. P:** De modo que talvez não valesse a pena fazer esforços especiais para levar o tesoureiro a adiantar-lhe o dinheiro.

**766. C:** Não tenho retrospectivamente o sentimento de que isso não valesse a pena, mas sinto que estou num ponto-limite quando penso que vale a pena. Em outras palavras, os símbolos exteriores do êxito são cada vez menos satisfatórios enquanto não tiver a satisfação interior. O dinheiro que consegui com esse trabalho não me deu tanta satisfação como me daria se interiormente estivesse bem, portanto...

**767. P:** Portanto acha que não conseguiu nenhuma satisfação interior com isso?

**768. C:** Sim, consegui uma satisfação interior, mas era uma satisfação superficial, ao passo que eu queria uma satisfação radical. Agrada-me ganhar dinheiro e gastá-lo, mas isso não afeta profundamente as raízes da minha perturbação. Quer dizer, esse tipo de satisfação não foi, não pode ser um meio terapêutico. Suponho que devia haver uma espécie de autopsicologia; isto é, se se pode ir para diante e enfrentar a situação e ao mesmo tempo se pode dizer qualquer coisa a si mesmo enquanto a coisa se passa... Talvez isso seja um meio de conseguir uma satisfação terapêutica e não uma satisfação superficial. Bem, não sei. Como vê, ando tateando.

**769. P:** Sim, você está muito hesitante sobre qual direção lhe dará o maior grau de satisfação que pretende. Penso que quanto mais pensar sobre este problema, mais claro se tornará que existem determinadas satisfações que sabe poder conseguir através do tipo de conduta que há muito tempo assume; isto é, tende a escapar da maior parte das situações difíceis através dessa conduta. Sabe também, a partir da sua própria experiência, que existem determinadas satisfações em desempenhar um papel viril... Um papel mais adulto, mas quando pondera tudo isso e vê que é necessária uma luta lenta, passo a passo, para conseguir as satisfações nessa linha, penso que isso o lança na dúvida entre que direção preferir.

**770. C:** Pois bem, há um ponto muito importante que formulou ligeiramente mal. Não acho que seja uma coisa passo a passo... Sinto que estou marcando passo. Mesmo no papel de adulto, as satisfações são superficiais... Não vão suficientemente fundo às raízes da minha perturbação. Na medida em que houvesse um progresso radical não haveria nenhuma coisa passo a passo... Isso é apenas marcar passo. E como a minha perturbação está profundamente radicada, é aí que o progresso... A ausência de progresso... É mais desanimadora do que qualquer outra coisa. Houve um lapso interessante aqui.

**771. P:** Hm?

**772. C:** Eu disse que, como a minha perturbação estava profundamente radicada, era aí que o progresso... E depois corrigi para ausência de progresso... Era mais desanimadora.

**773. P:** M-hm (ri).

**774. C:** (Longa pausa). Portanto os frutos pragmáticos... As satisfações conseguidas com o comportamento adulto... Não são suficientemente radicais para me proporcionarem satisfação completa. E se há um progresso radical, sinto que estou marcando passo. Tenho a convicção de que seja o que for que conseguir do meio, se não me curar radicalmente, isso não me dará

satisfação autêntica. E, evidentemente, isso diminui a minha ambição em relação ao ambiente. A não ser que tenha esperança de uma cura radical.

**775. P:** Sim, sente que o dinheiro que ganha, ou esse tipo de coisas, não será o que altera certamente a situação. Em outras palavras, se as satisfações que obtém ao fazer um trabalho dificil de fotografia, ao negociar com alguém ou ao descobrir idéias... Se essas satisfações não forem reais independentemente do dinheiro que lhe trazem, então não podem se comparar com as satisfações que consegue ao evitar esse tipo de coisas.

**776. C:** M-hm. (Pausa). Esses frutos do meio... Oh, tende-se a suspirar: "Vaidade, vaidade" se vierem sem a satisfação interior.

**777. P:** Sim, com certeza. Não é esse o aspecto importante... É a maneira como...

**778. C:** Preferiria ser um neurótico rico a ser um neurótico pobre, mas não faria nenhum esforço para ser um neurótico rico.

**779. P:** Exatamente.

**780. C:** Mas faria um grande esforço para ser uma pessoa saudável e rica. Sabe qual é a minha idéia. Há também certa contrapartida. Quando estou bem, não preciso de muito dinheiro. Verifico que não tenho tanta necessidade de luxo, etc.

**781. P:** Espera ainda em grande medida que alguém possa em primeiro lugar torná-lo saudável para poder depois realizar o que quer.

**782. C:** M-hm. Acho que com uma alteração fundamental nos meus sentimentos, colocando de lado esse sentimento de bloqueio, tudo o mais andaria; como sei que quando estou livre em qualquer campo em que possa pensar, tenho êxito e de uma forma espontânea e efetiva, sem nenhum sacrificio de energia nervosa. Quando me sinto bem, faço uma quantidade enorme de trabalho... Fico espantado com isso. Olho para trás e digo: "O quê, como fui capaz de fazer isto?" Admiro-me de mim mesmo. E como se fosse outra pessoa a fazê-lo. E me espanta pensar nisso. Digo: "Como tive energia suficiente para fazer isto?", ou "Como pensei com tanta clareza e tão rapidamente para poder fazer isto?".

**783. P:** E se esse estado surgiu sem esforço, o aceita num minuto.

**784. C:** 466. Oh, com certeza. E mesmo se surgisse com esforço, trabalharia para isso se tivesse confiança no método que estava utilizando e... Bem, se tivesse um modelo definido a seguir... Uma espécie de receita, digamos, em que tivesse confiança. É precisamente o marcar passo no

escuro que se torna para mim cada vez mais desanimador. Sei que posso obter satisfações nas coisas que realizo, mas as satisfações não curam a neurose. Dito de outra maneira, a neurose parece estar tão profundamente radicada que essas satisfações pelas coisas realizadas não a atingem. O coração sente-se mais feliz, mas...

**785. P:** Pelo menos não a curam imediatamente, não é verdade?

**786. C:** Bem, o meu coração sente-se mais feliz, mas nas vísceras a mesma dor antiga. Evidentemente, podia haver um contágio... Quer dizer, isso afetar eventualmente a neurose, mas agora não é esse o caso.

**787. P:** Bem, penso que vejo com clareza como se sente hoje e julgo que... Isto é "desejaria que houvesse uma solução fácil, imediata, para resolver o problema".

**788. C:** Bem, compreendo que quero uma solução, mas não se diga que não trabalharia arduamente se tivesse um programa definido a seguir... Sinto que faria. Mas tendo percorrido a gama de todas as tentativas para conseguir uma satisfação radical, sinto- me num limite. Evidentemente... (Pausa).

**789. P:** Bem, de fato. Sente-se num limite... Várias expressões que utilizou são interessantes e verdadeiras, segundo penso. Sente-se num ponto-limite, sente-se numa planície. Sente-se como se tivesse chegado a um ponto em que provavelmente tem de avançar ou recuar... Ou uma coisa ou outra. Não pode ficar indefinidamente parado.

**790. C:** M-hm. Por vezes tenho a sensação de que é essa a maneira como vou viver toda a minha vida... Precisamente na barreira... Seguir o meu caminho até que uma determinada pressão econômica me obrigue a ganhar um pouco de dinheiro que depois vou gastar em toda espécie de prazeres vazios.

**791. P:** M-hm. Sim, provavelmente seria outra saída possível. Evitaria enfrentar a situação completamente, apenas na medida suficiente para continuar.

**792. C:** M-hm. Mas é uma perspectiva muito desagradável para mim. Quer dizer, trata-se de um sonho pessimista... Uma fantasia sinistra.

**793. P:** Sim, a coisa parece dificil, seja qual for o lado para o qual se vire, não é assim?

**794. C:** Acredito sinceramente que trabalharia bem se soubesse exatamente como aplicar as minhas energias, mas sinto que não sei qual seria a boa terapia. Sei que é saudável entrar nas

situações que favorecem e exigem o crescimento, mas até agora não me proporcionaram nenhum desenvolvimento radical, profundamente assentado... Nenhuma alteração radical.

**795. P:** M-hm. Isso lhe parece muito lento e duvidoso.

**796. C:** Bem... Lento... Não me parece verdadeiramente lento na medida em que se produza uma mudança radical. Penso que, seja qual for o número... Seja qual for o número de situações com êxito por que passe, isso não alterará o estado neurótico. O que procuro é uma coisa que vá fundo dentro de mim e... Mesmo se isso significa uma continuação da luta com o meio, penso que era necessário que algo de novo se acrescentasse a essa luta antes de poder haver uma mudança radical. E por isso que desejo saber com clareza o que é isso.

**797. P:** M-hm.

**798. C:** Evidentemente, tenho ainda uma preferência pelos meios da ioga para me modificar, mas não me preocuparia excessivamente outro meio, pois estaria disposto a agarrá-lo.

**799. P:** Bem, suponho que será melhor deixarmos para a próxima vez a análise deste assunto. Se houvesse... Se existissem respostas rápidas e fáceis... faça isto e aquilo e se sentirá melhor... Poderíamos estabelecê-las neste momento. Mas trata-se de elaborar lentamente as coisas que lhe dão uma satisfação real... Observar a experiência tal como a vive e pensar em função das satisfações que quer repetir, etc... Então seria capaz de estabelecer uma via que... Então pode decidir se quer ou não seguir essa via.

**800. C:** Bem, consigo satisfações a partir das coisas que realizo. Como vê, entro aqui animado com essas diferentes expe riências, mas isso não me altera profundamente como queria. Portanto... a coisa é esta: as minhas satisfações neuróticas são mais profundas e mais pesadas do que as satisfações saudáveis. Então, como posso tornar as minhas satisfações saudáveis de um metal mais precioso do que as satisfações neuróticas? Há nitidamente dois campos de satisfações, mas as satisfações neuróticas, tenho a sensação nítida, são muito mais profundas... estão enraizadas muito mais fundo... São muito mais radicais do que as minhas satisfações saudáveis... E como modificar a minha apreciação?

**801. P:** Se são muito mais satisfatórias, por que não trabalhar a partir dessa base?

**802. C:** Bem, é doloroso conservar essa base.

**803. P:** E uma escolha dura, seja qual for a direção que olhe, não é verdade?

**804. C:** Sim. Parece que a minha neurose é nitidamente um espinho, mas que traz consigo uma bela rosa. As satisfações saudáveis parecem ser mais débeis, não terem tanta carne. É uma questão de apreciação, evidentemente. Sei que podia apreciar... Se mudasse podia apreciar as satisfações saudáveis e não me interessar pelas satisfações doentias, mas (ri) isso significaria uma mudança em mim... Teria de haver uma mudança antes de avaliálas de um modo diferente. Em outras palavras, a nova apreciação é a mudança.

**805. P:** Sim.

**806. C:** E mudança por definição.

**807. P:** M-hm. Bem, eu penso...

**808. C:** Tenho uma sensação muito nítida de um impulso a que me agarro... De um impulso através do qual me agarro à neurose.

**809. P:** M-hm. M-hm. Ia dizer exatamente... Penso que há certamente a possibilidade de desejar viver com satisfações neuróticas em vez de satisfações saudáveis.

**810. C:** Sim, e a minha insatisfação em relação à neurose não me parece suficientemente profunda para destruí-la.

**811. P:** Não é capaz em absoluto de decidir se a adota ou se põe de lado.

**812. C:** Bem, julgo que decidi deixar isso para trás, mas não sei por que caminho.

**813. P:** Bem, veremos isso no nosso próximo contato e tentaremos encontrar a maneira de traçar esse caminho.

**814. C:** Gostaria de fazer isso agora. Esta noite tenho um encontro com uma bela corista.

**815. R:** (Ri). Bem, seria muito agradável se os seus problemas pudessem se resolver dessa maneira, assim de repente.

**816. C:** Quer saber de uma coisa interessante acerca da minha inibição... É tão profunda que mesmo o álcool não a domina. Consigo atenuar certas inibições através do álcool, mas nunca a mais radical.

**817. P:** M-hm. A sua permanece sempre junto de você, há?

**818. C:** M-hm. Sim.

**819. P:** Sei que pensa que eu devia lhe dar, não sei, comprimidos ou outros remédios, mas não sei o que...

**820. C:** Compreendo que não há nenhuma magia... Que tudo depende de mim... Que é mais uma coisa prática do que mágica. Mas notei com toda a clareza que havia dois campos de inibições... Isto é, posso perder determinadas inibições, mas a principal não posso. Quer dizer... vi indivíduos que eram tímidos e retraídos, etc., mas eu não tenho nenhuma dessas inibições. Tenho uma mais profundamente enraizada. (Pausa). Sim, é uma experiência muito triste beber para tentar afastá-la... Tentar perdê-la através da bebida, e todas as inibições se vão, mas essa é muito profunda e portanto...

**821. P:** Sente que não pode perdê-la através do álcool nem pode diminuí-la através de experiências construtivas; de fato, sente-se hoje exatamente desanimado.

**822. C:** Sempre tive uma esperança que... Bem, queria conhecer um meio... Gostaria de saber uma coisa precisa a fazer, mesmo que fosse muito difícil.

**823. P:** Bem, falaremos a fundo desse aspecto. Tenho livres a terça-feira as quatro ou a sexta, também às quatro.

**824. C:** Muito bem. Terça-feira às quatro.

**825. P:** Terça-feira às quatro? De acordo.

**826. C:** Muito bem (Longa pausa)

**827. P:** O tempo hoje está de acordo com o estado de espírito.

**828. C:** Sabe, comigo se passa uma coisa interessante em relação ao estado de espírito. Posso ter muito bom humor aqui e estar de mau humor mais abaixo. E uma correlação estúpida.

**829. P:** E outra indicação da divisão dentro de si mesmo.

**830. C:** M-hm.

**831. P:** Muito bem; então terça-feira as quatro.

**832. C:** Sim.

### 13.1. Observações Gerais

As atitudes mais importantes que surgem nesta entrevista são indicadas a seguir. Note-se que são muito semelhantes às atitudes da entrevista precedente. Parece ser menos evidente o progresso entre estas duas entrevistas do que entre quaisquer outras da série. Essas atitudes são: Tenho que fazer muito esforço para vir a esta entrevista. Sinto-me ainda numa planície.

**A.** Necessito de uma fé maior para empreender a ação;

**B.** Talvez não queira realmente empreender a ação;

**C.** Se pudesse me modificar apertando um botão, eu faria;

**D.** Preciso conhecer claramente os passos a dar antes de prosseguir;

**E.** Quero pôr de lado em primeiro lugar os meus sentimentos negativos e depois enfrentar as situações. As satisfações da luta para avançar quase não valem a pena;

**F.** Quero me curar (ou ser curado) antes de entrar nas situações da vida;

**G.** As ações positivas me dão satisfações, mas não são suficientemente profundas;

**H.** O progresso desanima-me... Quer dizer, a falta de progresso;

**I.** Quero uma receita para me curar. E preciso acrescentar algo de novo;

**J.** Estou marcando passo no escuro. Sinto-me num ponto-limite;

**K.** Talvez continue a flutuar toda a minha vida num plano neurótico;

**L.** As minhas satisfações neuróticas têm mais peso do que as satisfações saudáveis;

**M.** É doloroso ser neurótico, mas também é agradável;

**N.** Quero que me diga o que tenho que fazer;

**O.** O meu problema é um problema muito profundo.

Do ponto de vista de uma consulta psicológica satisfatória, há nesta entrevista alguns momentos excelentes de reconhecimento de sentimentos profundos, mas existe também uma tendência para apressar o cliente e fornecer interpretações para as quais este não está preparado. O psicólogo tem mais êxito “ao acompanhar os sentimentos do cliente” quando esse sentimento é de desânimo ou de desespero ou quando pede ajuda. O psicólogo esclarece com simpatia a luta que o cliente trava, mas não tenta fazer a escolha por ele ou influenciar a decisão. Tomou-se dolorosamente claro a Bryan que é ele quem deve fazer a escolha, sem sentir de modo algum que foi forçado a essa decisão pelo psicólogo. As atitudes na quinta e na sexta entrevista revelam uma recaída nítida em face da compreensão alcançada na quarta entrevista. A autocompreensão atingida revelou-se tão dolorosa que o cliente recua

diante de uma escolha dificil e dá sinais de que poderia escolher a linha da satisfação imediata, a via neurótica e não a linha que sendo imediatamente dolorosa é, a distância, mais satisfatória.

Poderíamos levantar aqui uma questão teórica, que não vou tentar responder. Será possível que o emprego insistente da interpretação na segunda entrevista e o uso considerável da aprovação na quarta tivessem precipitado o cliente para uma compreensão um pouco mais rápida do que seria capaz de enfrentar? Será possível que se tivesse seguido o seu próprio ritmo ao longo dessas duas entrevistas, se tivesse evitado este ponto? Ou será um aspecto normal do processo terapêutico que a luz em cheio da compreensão tenda a provocar desânimo no cliente. Talvez esta planície de indecisão se deva ao fato de a reorientação implicada ser tão fundamental? E necessário mais estudo para responder a estas e a outras questões semelhantes. Deve-se notar, contudo, que um desenvolvimento tão rápido da compreensão e uma estabilização tão marcada, em seguida ao desenvolvimento da compreensão, não são, segundo a nossa experiência, típicos. Deste ponto de vista, o progresso neste caso é diferente no que diz respeito ao tempo, mas não às bases, da seqüência do progresso terapêutico tal como o descrevemos nos Capítulos 6 a 8.

### 13.2. Notas

(**418**) Embora Bryan faça notar a sua firme motivação em vir, é provável que o seu atraso seja uma indicação da sua resistência. Efetivamente, o contato é apenas outro símbolo sobre o que centrar a sua profunda ambivalência em relação ao progresso ou á permanência no estado presente. (**423**, **424**) O esclarecimento perspicaz do psicólogo em **423** leva o cliente a sublinhar a sua ambivalência em **423**. O cliente tem uma forma estranha de predizer numa intervenção inicial a linha geral de toda a entrevista. Na entrevista anterior, a sua observação de que estava numa planície caracterizou toda a sessão. Esta entrevista, como veremos, podia se resumir na fórmula: “Quero, mas não sei como... Ou talvez não queira”. (**425**, **427**). Como **403** e **404** na última entrevista, estas respostas são sutilmente interpretativas. Se o psicólogo tivesse evitado a interpretação e se limitasse a esclarecer as atitudes, o resultado seria provavelmente superior. Se o psicólogo tivesse aceitado plenamente a insistência de Bryan em querer ser modificado, este teria liberdade para manifestar a sua ambivalência.

(**428**) Bryan parece pedir sugestões precisas ao psicólogo. Apenas a experiência pode ensinar ao psicólogo que um procedimento desses é inútil. Qualquer sugestão feita nesta fase seria discutida de uma maneira ou de outra. Se o leitor duvida deste ponto, reserve o seu juízo até a próxima entrevista. (**429**) Infelizmente, o psicólogo não continuou a esclarecer as atitudes e tornou-se diretivo aqui. Podia ter respondido: “Se alguém lhe desse uma indicação precisa, fosse qual fosse a dificuldade, você iria para diante, mas sem isso está bloqueado.” (**430**) É uma idéia-chave de muita coisa que se segue... Que tinha de se curar primeiro, depois teria êxito. (**433**) Neste ponto, o psicólogo força nitidamente o cliente a aceitar a idéia de que a mudança pode vir de ações positivas, de sua própria iniciativa. Esta pressão é

decididamente inútil. (**440**) Na última parte desta intervenção, e em **442**, **443** e **444** o psicólogo tenta forçar o cliente a concordar que a sua própria escolha teve algo a ver com a superaçào da sua dificuldade de expressão. Esta pressão é estéril. Encontramos aqui a mesma impaciência que caracterizou a segunda entrevista.

(**449**, **451**, **453**) Aqui o psicólogo se redime através do reconhecimento adequado das atitudes e sentimentos de Bryan. **455** é também uma boa resposta, embora mais interpretativa. (**459**, **459**) Os perigos da interpretação revelam-se claramente neste trecho. A intervenção do psicólogo parece ser uma descrição adequada da situação e ela teria sido aceita se o cliente estivesse num estado de espírito mais construtivo. Mas, neste momento, não pode aceitá-la e, por conseguinte, começa a argumentar contra o psicólogo, quando o debate real se passa dentro de si mesmo. Logo, essa interpretação que não é aceita permite ao cliente utilizar o psicólogo como um símbolo e atacá-lo, evitando o fato de a luta real se passar dentro de si mesmo. É fascinante ver além das palavras que Bryan reconhece que a batalha é interior. Um deslize leva-o a dizer que o progresso é desanimador e é essa a verdade. É o progresso realizado que o coloca frente a frente com essa decisão esmagadoramente dificil. É um sinal da não diretividade fundamental da entrevista que tenha a liberdade de fazer notar o seu próprio lapso, prejudicial como é ao seu próprio caso. (**462**) Trata-se de um reconhecimento resumido, com certo sabor interpretativo, mas é aceito satisfatoriamente. (**465**) Isto é um pouco curioso. O psicólogo interrompe a linha de pensamento para proceder a outro reconhecimento de (**452**, **468**, **471**) Nesta sessão, o psicólogo consegue com muito êxito refletir as atitudes expressas. As suas respostas conduzem a uma exploração total de todas as possibilidades pessimistas da situação e por isso toma possível ao cliente deixar essas idéias para trás. (**474**) Esta intervenção ajuda possivelmente a estruturar a situação. Num certo sentido, é um pouco "trabalho de casa", mas de uma maneira muito geral.

(**475**) O ar de desafio desta intervenção não será o mais feliz, mas o reconhecimento cabal e pleno do fato de a via neurótica representar uma real possibilidade é, pelo contrário, muito útil. Leva a **475** e **476** em que Bryan exprime mais claramente do que antes os seus desejos ambivalentes. De fato, deu uma definição clássica da neurose na seguinte expressão: "A minha neurose é nitidamente um espinho, mas que traz consigo uma bela rosa". (**484**) É um bom reconhecimento do pedido implícito de ajuda por parte do cliente. Baseia-se provavelmente na inflexão de **482** que reflete o abaixamento do estado de ânimo. Sem dúvida que toda a entrevista representa um pedido de ajuda e o psicólogo faz bem em trazer esse fato completamente à luz do dia. **485** leva esse esclarecimento mais longe ainda. Esta sessão representa talvez o ponto mais baixo do estado de ânimo do cliente desde a sua primeira formulação do problema na primeira entrevista. Existe, no entanto, uma diferença muito acentuada. Na primeira entrevista sentia-se deprimido por causa dos seus problemas. Agora percebe claramente a causa dos seus problemas e está deprimido e desanimado porque tem a certeza de não dispor dos meios para lidar com essa causa.

## A Sétima Entrevista

**Terça-feira, 18 (Bryan chegou com quase meia hora de atraso a entrevista. Telefonou um pouco depois da hora marcada, dizendo que estava atrasado, mas que viria e que tinha "coisas interessantes a dizer"): 833. P:** 491. Ainda sem fôlego, não?

**834. C:** Oh, sim. Vim quase correndo. Peço desculpa por chegar tarde. (Pausa). Estive ontem num bar, bebendo umas coisas e refletindo sobre mim e sobre a psicologia em geral, e escrevi aqui umas idéias (Puxa um papel).

**835. P:** Estou vendo.

**836. C:** Agora sou capaz de compreender. Falamos no outro dia das dificuldades da fala. Uma das coisas que foram ditas era que quando me forçava uma situação em que tinha de falar... Durante alguns anos isso me parece uma melhora. Perguntava a mim mesmo se utilizasse a mesma técnica para todos os sintomas exteriores, o que aconteceria aos sentimentos negativos subjacentes a todos esses sintomas? Perguntava a mim mesmo se podia atacar o fundamental que está por trás de todos os sintomas, atacando os sintomas um por um ou se haveria um salto permanente que faria surgir de qualquer maneira novos sintomas.

**837. P:** Queria saber se tentar atacar um aspecto da questão não faria surgir outros.

**838. C:** M-hm. Pensava que talvez essa técnica não fosse suficientemente radical.

**839. P:** Suponho que isso depende do que seja essa coisa fundamental.

**840. C:** M-hm. Notamos que, embora a fala tivesse melhorado, o sentimento negativo profundo permanecia e manifestava-se de outras maneiras. Agora sinto que... Penso que foi depois da terceira tentativa... que devia me forçar em toda e qualquer situação de resistência neurótica e se revelasse qualquer melhora, manter essa melhora e valorizar essa satisfação. Penso que podia ser uma forma gradual de melhorar e, evidentemente... Tive também uma idéia paralela a essa... Que também podia piorar dessa maneira... Isto é, poderia fracassar, o que agravaria o meu estado. Pergunto a mim mesmo se é o meu eu saudável ou o meu eu neurótico que me aconselha a me forçar nas situações. Quer dizer, não sei se eu...

**841. P:** Acha que não é capaz de exprimir distintamente cada eu.

**842. C:** Bem, podia ser uma melhora ou podia ser pior para mim, portanto não sei donde vem o conselho. Convenci-me a noite passada que queria fazer qualquer coisa para me curar... Quer

dizer, não procuro um caminho fácil. Simplesmente não sei exatamente o que devo fazer. Interrogava-me, portanto...

**843. P:** O que está dizendo... O que disse há pouco faz parte do que pensava que podia fazer.

**844. C:** M-hm. Comecei então a refletir na sua técnica. Perguntava a mim mesmo se a sua técnica não seria levar cada neurótico a estabelecer uma receita para si próprio... Isto é... Perguntei a mim mesmo o que significaria a minha receita... O que era essa receita que acabava de passar... Isso significaria que a técnica seria a mesma para toda a gente ou que cada neurótico que procura fazer qualquer coisa em relação ao seu problema pode ter uma idéia vaga do que poderá fazer no seu caso individual, pois tem em potencial um desejo de ser saudável... dará esse desejo nascente a cada indivíduo um pressentimento do que tem de fazer no seu próprio caso ou trata-se de uma técnica geral?

**845. P:** Penso que são as duas coisas e me parece ser uma bela formulação da coisa. Isto é, cada pessoa... Não me interessa se é neurótica ou não... tem fundamentalmente de escrever a sua própria receita. Quer dizer, se ninguém pode escrever por ele... Por que ele terá de escrever? Mas quando se chega precisamente a esse ponto, quem sabe os passos a dar que melhorem efetivamente a situação? Bem, não se sabe de improviso, mas ninguém poderá lhe dizer.

**846. C:** Bem, estou absolutamente convencido de que o desejo nascente de ser saudável tem implícito o meio para a realização de cada indivíduo e que o fato de querer fazer qualquer coisa lhe dá um indício dos meios a utilizar. Suponho que talvez seja em grande parte uma intuição, mas isso não é necessariamente uma razão para invalidá-la. Quer dizer...

**847. P:** De fato, foi isso que descobriu no seu próprio caso.

**848. C:** Sim. Tive uma sensação nítida... Disse: “Bem, agora sabe que você não vai se curar num vazio. Você só pode desenvolver-se no confronto com situações reais.” Eu disse: “Ora, aí está precisamente o disparate que dizia na outra vez, O que está procurando é uma maneira de evitar as situações, não de se curar”. Então tomei estas notas.

**849. P:** M-hm. Acabou vendo claramente que as suas expressões na última entrevista eram realmente mais um elemento na proposição em equilíbrio: “Quero avançar ou quero recuar?”.

**850. C:** M-hm. Mas assim que tenho um novo objetivo, sou capaz de receitar os meios a mim mesmo, do mesmo modo que receitava os meios para o antigo objetivo.

**851. P:** Com certeza. Totalmente. Totalmente. Encontramos sempre os meios para realizar as coisas que mais profundamente desejamos fazer.

**852. C:** As minhas satisfações, evidentemente, sugerem os meios para alcançá-las, quer isso seja voluntário, quer profundamente involuntário. Quer dizer...

**853. P:** Exatamente.

**854. C:** Por exemplo, comer um pedaço de carne. O ato de cortá-la seria voluntário, mas a salivação, etc., seria involuntária, contudo, ambas as coisas tendem para a mesma satisfação, a de comer.

**855. P:** Isso mesmo. M-hm.

**856. C:** E então continuei: se alguém diz a si mesmo: "Vou fazer qualquer coisa para ser saudável" e depois fica sentado em casa e não faz nada, as palavras e as resoluções não têm sentido, pois essas palavras e esses sentimentos não são postos à prova de uma maneira vital na atividade real. E entregar-se à cura de si mesmo implica entrar naquilo que o seu próprio eu considera como uma atitude salutar e crescer através da sua realização. E tenho aqui um parêntese... Desta maneira também se pode piorar (ri).

**857. P:** (Ri). Fez uma conferência para você mesmo no bar.

**858. C:** Sim. M-hm. Sim. Vejamos (lendo)... "desenvolverse pela realização e valorizar essa realização". Penso que se tem de fazer uma espécie de... Uma espécie de meditação sobre cada parcela da realização. Supervalorizá-la... Seria possível dizer... Evidentemente trata-se de um termo relativo. Mas pelo menos...

**859. P:** Bem, talvez se visse isso apenas em relação a um objetivo. Quer dizer, pegar numa dessas coisas de que falamos... Uma das coisas que me interessaram... Foi realmente a maneira hábil como tratou aquela situação do trabalho de fotografia na associação. Se considerarmos essa situação apenas como um incidente isolado... Bem, qual é o seu valor? Se se vê a relação com o avanço... O enfrentar a situação de uma forma mais perfeita... Então tem algum valor.

**860. C:** M-hm. Evidentemente, quando tenho uma reação, então tenho a tendência para esquecer tudo o que está relacionado.

**861. P:** Muito bem.

**862.C:** É como uma coisa perdida e sem importância... Uma coisa desse gênero; penso que uma pessoa devia ter uma dose constante de situações presentes.

**863. P:** M-hm.

**864. C:** Perguntei qual devia ser a técnica em caso de derrota. Suponho que devia levar a uma maior resolução e a uma maior determinação em vez de permitir um estado mórbido do eu.

**865. P:** Bem... Há um aspecto que também seria útil considerar; um revés não acontece sem uma razão. Pode ser uma razão estúpida... Pode ser uma razão insignificante, mas algo que o atinge e que o leva a sentir: “Oh, não estou bem... isto não vale a pena”, etc. E...

**866. C:** Bem, para a própria pessoa não seria estúpida nem insignificante...

**867. P:** Não, de fato... Mas muitas vezes pode-se... Se a finalidade for clara, é possível ser suficientemente objetivo para descobrir aquilo que provocou, que deu início ao mau humor.

**868. C:** M-hm. Normalmente isso se liga... Quer dizer, é uma contrariedade egoísta ou uma traição de uma lealdade com que contava ou qualquer engano exagerado... Qualquer coisa desse gênero.

**869. P:** M-hm. É exato.

**870. C:** O êxito gera o êxito e o fracasso gera o fracasso...

**871. P:** E se podemos ver a situação em função do incidente específico que a provocou, ela não aparece de modo nenhum com um ar tão esmagador como se o sentimento fosse: “Bem, não vale a pena tentar nada.” Trata-se de um sentimento geral. Mas às vezes podemos encará-lo em termos de um incidente específico e não parece tão importante.

**872. C:** M-hm. (Pausa, estudando as notas). Não sou capaz de interpretar alguns destes apontamentos.

**873. P:** Bem, se tudo for tão bom como o que já referiu, tem todo o tempo para decifrá-los (ri).

**874. C:** Bem, tenho aqui uma idéia pessimista... Que talvez o meu objetivo maior seja a autodestruição. Uma vez que não fiz realmente grande coisa para evitar a convocação, pensei que talvez houvesse uma motivação oculta para ir para a guerra, que podia estar do lado mórbido... Ou talvez estivesse influenciado pelo condicionamento fascinante que está ligado à guerra? Pedi um trabalho no setor de rolamentos, mas suponho que devia ter voltado lá e insistido um pouco... Parece ser essa a técnica habitual de conseguir um trabalho em empresa... Deve-se mostrar que se quer trabalhar. Limitar-se a assinar o requerimento talvez não seja suficiente.

**875. P:** Interessa-me que tenha feito esse pedido e também me interessa que não pareça tão abatido com a idéia da convocação como antes.

**876. C:** Descobri algumas técnicas que julgo levarem a um adiantamento e em que tenho grande confiança. Tenho ainda muitas objeções.

**877. P:** M-hm.

**878. C:** Não sei como, no entanto... Penso que tudo correrá bem. Não consigo entender (olhando para as notas). (Pausa). Oh, isto tem a ver com uma mulher com quem estive falando. Disse- me que esperava que não houvesse espetáculo de strip-tease e eu tentava analisar as razões da sua oposição. Desconfio que não queria nenhuma competição. Ou pensava que a moça lhe seria superior ou tinha um desejo secreto nesse sentido que ela queria condenar em alguém, mas não em si própria.

**879. P:** Com que então examinando os motivos dos outros tanto como os seus?

**880. C:** Oh, sim. Sempre fiz isso. Sempre analisei os outros talvez um pouco mais do que a mim próprio. (Pausa). Bem, resumindo tudo isto: penso que devia procurar todas e cada uma das situações saudáveis e entrar nelas. Verifiquei urna coisa curiosa. Quando tomei a resolução de seguir esse caminho dificil e mesmo que isso devesse ser o caminho mais longo também, embora tivesse tomado a decisão no vazio, senti um alívio (ri) e, voltando à nossa análise, uma pessoa faz apenas a experiência do seu próprio sistema nervoso; portanto, parece ser só a resolução que conta, mas ao mesmo tempo essa resolução tem de se alimentar das situações exteriores. E suponho que, de vez em quando, uma pessoa pode resolver no vazio quando se é realmente sincero, mas é muito dificil conservar um sentido no vazio.

**881. P:** E, também, como indicou antes, talvez a sua primeira idéia de fazer qualquer coisa no vazio não era realmente um desejo muito grande de resolução, mas de evitar a resolução.

**882. C:** M-hm. Bem, há toda espécie de máscaras. (Pausa). Bem, o que pensa da minha receita'? Quer acrescentar alguma coisa'?

**883. P:** Não, penso que... Talvez possamos acrescentar detalhes, mas penso que é a receita que realmente conta em relação a satisfações em longo prazo. Penso que tem razão... Talvez seja um caminho dificil. Talvez seja um caminho longo. Mas...

**884. C:** Pelomenoséoúnicocaminho.

**885. P:** E um caminho em relação ao qual está absolutamente convencido que lhe oferece mais satisfações a longo prazo do que outra direção.

**886. C:** M-hrn. A outra direção parece ser uma série de satisfações breves com longos intervalos de profunda insatisfação. Evidentemente, o espírito humano é muito estranho... pode ser motivado por momentos muito breves. Um indivíduo me disse que queria escrever um livro... não pela importância acadêmica, mas para que uma mulher o elogiasse... para que uma mulher de sonho viesse e o elogiasse pelo livro. E disse que esse momento único em que a sua mulher ideal reagisse ao livro dessa forma e o elogiasse seria uma satisfação suficiente... quer dizer, era a única coisa que ele queria. Precisamente um instante, O tempo parece pesar. Quer dizer, alguns instantes são de um metal muito, muito precioso. e outros não.

**887. P:** E é perfeitamente evidente que desde a nossa última conversa teve desses instantes privilegiados.

**888. C:** Sim, tem razão. Entra aqui um elemento prático. Digamos que tivesse de escolher entre duas situações saudáveis. Devia enfrentar primeiramente a mais fácil e depois a outra ou enfrentar em primeiro lugar a mais dificil? Interrogava-me para saber se assumiria mais os riscos de uma derrota e ao mesmo tempo a possibilidade de uma satisfação maior ou se enfrentaria a mais fácil, encarando depois a mais dificil.

**889. P:** Suponho que é dificil dizer e você considerava certamente que grau de derrota poderia suportar, por exemplo.

**890. C:** Sim.

**891. P:** Parece-me que eventualmente o seu objetivo é ser capaz de assumir tanto a derrota como o êxito, sem se perturbar muito com um ou outro aspecto.

**892. C:** Penso que isso dependeria em grande parte do estado de espírito. Às vezes estamos dispostos a arriscar... Ou tudo ou nada. Outras vezes, dizemos: "Bem, neste momento, um fracasso neste caso particular me faria mal durante mais tempo e um êxito moderado me faria um bem moderado, portanto o objetivo mais fácil... era melhor escolher este." Suponho que afinal se torna uma coisa mais flexível.

**893. P:** Eu não vejo uma regra segura e rápida que permitisse resolver o problema.

**894. C:** M-hm. Às vezes um êxito tremendo numa situação pode encurtar muito a cura. Tenho a nítida impressão de que um êxito extraordinário poderia... Mesmo exigindo muita resolução... Pagar grandes dividendos, abreviando o tempo para conseguir uma cura permanente.

**895. P:** Isso pode ser verdade. Pensa que o caminho da cura é um êxito completo?

**896. C:** Isso depende do que se entende por êxito. Se por êxito se entende o domínio completo de todas as situações... Não. Mas se por êxito se entende a capacidade para suportar os altos e os baixos, então sim.

**897. P:** Muito bem. Sim, não estava muito certo da sua definição. Sim, penso que o caminho correto...

**898. C:** Se alguém necessitasse de cem por cento de êxitos no ambiente isso quereria dizer que sofria de uma mania de êxito que cobriria sentimentos inadequados. Quer dizer, o ego não deveria carecer de tanto apoio.

**899. P:** Não, e o êxito real, ou o sentimento real de êxito deriva provavelmente da nossa vontade de fazer o melhor possível, seja qual for objetivamente o resultado.

**900. C:** Bem, é a sensação de que se tem um barco sólido que se pode lançar ao mar sem se dar muita atenção ao tempo ou ao próprio barco.

**901. P:** O vento pode esfarrapar as velas de tempo em tempo, mas continua-se pensando que se tem um bom navio.

**902. C:** M-hm. Tenho oportunidade de fazer urna viagem de duas semanas. Pensa que essa interrupção nos nossos contatos seria prejudicial ou...

**903. P:** Não, acho que não. Ia justamente lhe falar sobre o que deveríamos fazer em relação a esse aspecto, porque provavelmente vou estar fora parte das duas próximas semanas, em gozo de férias.

**904. C:** M-hm. Partiria sábado de manhã... Chegada sábado de manhã, e voltaria, vejamos... No dia 3, creio. Que acha... Sabe quando...

**905. P:** Sim, pelo menos sei quando poderá vir novamente. Podíamos marcar... Oh, nos primeiros dias do próximo mês. Podíamos marcar ainda esta semana, quinta-feira, se quiser.

**906. C:** Muito bem. Tenho hoje outro trabalho de fotografia, possivelmente dois. Vou procurar um indivíduo da sociedade para fotografar o seu casamento. (Descreve os pormenores). Penso que seria uma boa coisa... Penso que tenho de encontrá-lo.

**907. P:** Muito bem.

**908. C:** Vou-lhe pedir vinte e cinco dólares por meia hora de trabalho.

**909. P:** Bem, não se trata de uma resolução no vazio, pois não?

**910. C:** Não. As resoluções vazias fazem lembrar Hamlet, não é? (Ri). Está sentado e fala só durante muito tempo. Nunca teve um sonho em que tivesse muita sede, começasse a beber sem conseguir satisfazer a sede? Você bebe, bebe, bebe... Água evidentemente.

**911. P:** M-hm.

**912. C:** E não esgota a vontade de beber. A resolução no vazio parece-me com isso... Beber num sonho.

**913. P:** M-hm. E embora esteja decidido a conseguir um pouco de...

**914. C:** Tive essa idéia, mas penso que foi um ímpeto que devia ser alimentado pelas situações reais. Quando resolvi entrar nas situações reais, tive uma sensação de saúde. Mas senti que era necessário fazer seguir isso imediatamente de uma entrada efetiva na situação em vez de continuar a tomar resoluções no vazio.

**915. P:** Sim, mas penso que o que disse mais atrás também é verdade. Não é errado pensar no vazio, mas o desenvolvimento real pode ocorrer de fato muito mais no contato com situações reais.

**916. C:** Bem, não faz sentido facilitar as coisas para nos enganarmos a nós próprios, que é o que fazemos.

**917. P:** É isso.

**918. C:** Porque resolvemos ser sinceros, podemos ser sinceros.

**919. P:** E muito importante...

**920. C:** O teste vital é comprometer-se na situação.

**921. P:** Bem, penso que realizou um bom trabalho ao escrever a sua própria receita. Acho que devia guardar esse papel (ri).

**922. C:** M-hm. Pensei que ficaria mais satisfeito se confiasse em mim mesmo e se o seu papel fosse sugerir delicadamente e sem excessiva revelação... Deixar-me encontrar a mim mesmo. Penso que é esse o papel que de qualquer modo prefere assumir. Suponho que há pessoas que se apóiam mais fortemente do que outras.

**923. P:** Bem, cada um descobre que apoiar-se em alguém é um suporte muito decepcionante. Quer dizer, durante uns tempos parece um apoio, mas isso volta ao indivíduo, exatamente como é...

**924. C:** Então está apenas perdendo tempo, em última análise. Isso chega diretamente ao "caro Bruto", não é verdade?

**925. P:** Essa é boa! "Caro Bruto" parece ter feito um bom trabalho. (Ri). Bem, agora tenho outras coisas a fazer... Isto é, não tenho muito tempo disponível depois da nossa hora normal, mas voltamos a nos ver na próxima sexta-feira, não é assim?

**926. C:** Muito bem.

**927. P:** E então marcamos para o próximo mês.

**928. C:** M-hm. Sim.

**929. P:** Perfeito.

**930. C:** Talvez a minha viagem seja um fator fisico que ajude... Isto é, não faz sentido estabelecer uma linha de demarcação entre o mental e o fisico.

**931. P:** Com certeza. Essas coisas de qualquer modo não prejudicam. Bem, acho que...

**932. C:** Penso que vou trabalhar em fotografia, para me manterem atividade.

**933. P:** Portanto não serão completamente férias, será também...

**934. C:** O equipamento... Tenho de convencer o proprietário do equipamento que ganhará com isso.

**935. P:** M-hm.

**936. C:** Naturalmente é um pouco desapontador dividir os lucros. Gostaria de ter o meu equipamento. E uma questão de... E é muito grande para andar com ele.

**937. P:** O seu próprio equipamento está em...?

**938. C:** M-hm. Tive de arranjar um equipamento aqui. Conheço várias pessoas... Evidentemente está bastante usado... Mas tive de me apressar e acabei por ficar com ele.

**939. P:** M-hm.

**940. C:** Seria preferível, evidentemente, ter o meu próprio material.

**941. P:** Tenho a certeza de que seria preferível.

**942. C:** Bem, até sexta-feira.

### 14.1. Observações Gerais

A análise dos progressos revelados nesta entrevista pode começar com a indicação dos sentimentos espontaneamente expressos durante a sessão. São os seguintes:

**A.** Penso que seria inútil atacar um único sintoma de cada;

**B.** Quero me forçar a entrar nas situações e a valorizar as satisfações obtidas;

**C.** Quando tenho um desejo nascente de saúde, sou capaz de encontrar os meios para realizá-lo;

**D.** O que disse sobre curar-me no vazio era um disparate;

**E.** Só posso conseguir o desenvolvimento no confronto com situações reais;

**F.** Talvez toda esta coragem leve à autodestruição;

**G.** Vou entrar em todas as situações saudáveis e enfrentá-las;

**H.** Há um único caminho para mim;

**I.** Quero sentir que sou um barco sólido que resiste a toda espécie de tempo;

**J.** Estou planejando tomar iniciativas em relação ao meu trabalho;

**K.** Vou resolver os meus problemas nas situações efetivas, não no vazio;

**L.** Quero apoiar-me em mim, não em você.

Essas atitudes revelam de forma muito viva o fato de Bryan, depois de haver hesitado durante duas entrevistas entre a neurose e o crescimento, ter escolhido a via do crescimento com uma lucidez e uma vitalidade espantosas. Entre a sexta e sétima entrevistas, a compreensão acumulada traduziu-se numa decisão positiva que suscita um nítido sentimento de alívio. As atitudes expressas são fortemente contrastantes com a fraqueza e a impotência evidenciadas nas duas entrevistas anteriores. A crise passou por completo. O cliente descobriu recursos em si mesmo para realizar esta opção crucial e avançar. O psicólogo trabalhou de uma forma geral com a situação corretamente, embora, num determinado momento, tomasse uma parte mais ativa do que era necessário. Não há dúvida que, devido ao fato de o cliente se encontrar na fase ascensional do seu progresso, os aspectos menores da técnica de consulta psicológica tornam-se menos importantes. Relembrando o pedido feito por Bryan na última entrevista de sugestões precisas, de uma receita, note-se como essa questão perdeu toda importância. Compreende agora que, uma vez o objetivo claramente escolhido, é um problema relativamente simples descobrir os passos a dar para atingir esse objetivo. Além disso, acabou por reconhecer que não quer ajuda na descoberta desse passo. Ele é quem quer escrever a sua própria receita.

Elementos deste gênero têm a maior importância se quisermos compreender a alteração do comportamento humano. O núcleo do problema reside na mudança da motivação. Alguns leitores poderão perguntar se o aumento acentuado de autoconfiança e a decisão corajosa que caracterizam esta entrevista não serão temporários. Não será apenas uma espécie de conversão? Poderá haver uma recaída? Poderá conseguir-se algo de permanente em tão curto espaço de tempo? Podemos fazer duas observações em relação a estas perguntas. Em primeiro lugar, esta opção não foi feita sob pressão. Não é uma opção “vendida” ao cliente. Não é uma opção em que se tivesse estabelecido artificialmente um caminho para parecer mais desejável do que o outro. É uma opção que foi tomada depois de um confronto pleno com todos os aspectos sombrios e dificeis de cada decisão. A solução neurótica foi compreendida como uma solução espinhosa e dolorosa, “mas que era acompanhada de uma bela rosa”.

A solução do desenvolvimento foi vista como de uma dificuldade impossível, como algo de excessivo a enfrentar, mas com valores importantes de autorrespeito, maior realização, satisfações mais permanentes. A partir desta visão clara das implicações, o cliente fez uma escolha absolutamente independente, sem estar dominado ou influenciado pelo psicólogo. Por isso, temos razões para supor que pode ser permanente. Em segundo lugar, deve-se sublinhar que a escolha, embora dificil, foi feita precisamente porque proporciona satisfações mais desejadas pelo cliente. Por isso, será constantemente reforçada por essas satisfações, representando este fato mais uma garantia da sua permanência.

### 14.2. Notas

(**491**) É a única desculpa que Bryan apresenta para o fato de chegar atrasado. Nunca explica as razões do seu atraso, mas o conteúdo da entrevista demonstra amplamente que não era provocado neste momento por uma resistência ou ambivalência. Esta expressão fornece também outro exemplo do fato de que se a consulta psicológica não for feita e a iniciativa couber ao cliente, grande parte do trabalho real da psicoterapia ocorre no período entre os contatos. (**494**) Bryan começa aqui a traçar um itinerário para si próprio dos passos construtivos que terá de dar. A última parte desta resposta parece carregada de dúvidas. Esta formulação e a de (**511**) representam as últimas atitudes negativas e pessimistas expressas pelo cliente, embora, como é evidente, o psicólogo não possa ter conhecimento antecipado desse fato. É como se ao progredir, o cliente sentisse a necessidade de fazer pelo menos alguns gestos na direção regressiva em que consistiu grande parte do seu passado.

(**496**, **497**) Este trecho é uma justificação excelente da linha terapêutica seguida. A plena compreensão de ter "em potencial o desejo de ser saudável" traz consigo um "pressentimento dos meios a empregar" para realizar esse desejo, é um princípio vital e fundamental do tratamento. O psicólogo maneja bem esta situação em **497** de uma forma que esclarece novamente a estrutura da relação terapêutica. (**498**) Se houvesse qualquer dúvida sobre o progresso realizado entre as entrevistas, bastava ler **449**, **452** na entrevista anterior em que Bryan afirma positivamente que tem de estar curado antes de entrar em qualquer situação nova ou dificil. (**499**, **502**) Temos aqui uma formulação emocionante que envolve a forma mais profunda de compreensão e a receita que Bryan procurava. E claro que foi capaz de conseguir por si mesmo a "resolução emocional" que pretendia que lhe fosse dada na quinta e na sexta entrevistas. Dado que escolheu um novo objetivo, uma inteligência normal é capaz de descobrir os meios para atingir esse objetivo. Porém, sem a alteração desse objetivo, seriam inúteis as sugestões sobre os meios de realização.

Este trecho é a melhor resposta à pergunta sobre se deveriam ou não ter sido dadas sugestões na última entrevista em **428**. É evidente que nesse momento as sugestões não teriam sido aceitas. Agora não tem necessidade delas, porque ele próprio é capaz de fazê-las. (**504**, **507**, **508**, **509**, **510**) O psicólogo sucumbe à tentação de fazer uma pequena exposição sobre as implicações de algumas das coisas que estão acontecendo. Segurou-se de tal modo durante os aspectos críticos da terapia, suportando a hesitação das duas entrevistas anteriores enquanto Bryan oscilava à beira da decisão, que não podemos criticar muito certo alívio por parte do psicólogo uma vez que a crise passou. No entanto, é evidente que essa intervenção não faz nenhum mal, mas é duvidoso que realize qualquer bem. Podemos resumir o dilema pessoal do psicólogo da seguinte maneira. Durante os aspectos anteriores da terapia, quando se exprimiam os sentimentos negativos e os conflitos, o psicólogo tinha de evitar introduzir as suas perspectivas pessoais, porque podiam prejudicar e atrasariam com certeza o processo nas últimas

fases construtivas da terapia podia evitar introduzir os seus pontos de vista pessoais, porque não são necessários e porque a situação será muito mais bem manejada pelo cliente.

(**514**) Se a quarta entrevista representa neste caso o ponto máximo de compreensão, registra-se aqui o ponto máximo de decisão positiva. Bryan tomou muito clara e nitidamente a decisão de assumir a via dificil do crescimento, em vez do caminho ineficaz da evasão neurótica. Tendo enfrentado, integral e francamente, de modo especial durante as duas entrevistas anteriores, todos os aspectos dificeis e perigosos de andar para diante, escolheu, no entanto, essa via. As satisfações em longo prazo venceram as satisfações mais imediatas da neurose. (**516**, **517**) O psicólogo fornece um reconhecimento claro da opção crueal realizada. (**518**) Isto não é de modo algum um reconhecimento do sentimento que acaba de ser expresso. E importante notar que quando o cliente avança construtivamente, os erros menores por parte do psicólogo são muito menos significativos e causam pouco ou nenhum prejuízo. (**518**, **525**) Ao longo desta sessào, sente-se o mesmo trabalho em conjunto que se notara na quarta entrevista. Tanto o cliente como o psicólogo estão menos prevenidos, cada um completa o pensamento do outro, podendo aceitar plenamente o pensamento do outro.

Em **524**, Bryan oferece uma definição clássica do objetivo deste tipo de terapia ou do objetivo de qualquer higiene mental sadia. Possuir um barco sólido, ser capaz de resistir a qualquer tempo é esse o objetivo construtivo. Não há nenhum desejo de ter os problemas resolvidos ou de evitar os problemas dificeis há simplesmente o desejo de ter suficiente firmeza interior para enfrentar as dificuldades da vida. (**527**) Esta realização da decisão através de uma ação positiva constiui um aspecto muito importante das fases finais da terapia. O psicólogo fornece um reconhecimento muito adequado deste significado em **529**, **531**, **535**. Vemos novamente aqui o aspecto recíproco da terapia. O cliente e o psicólogo trabalham juntamente e em colaboração. (**535)** É difícil acreditar que se trate do mesmo cliente que três dias antes afirmava que “estava no escuro” em relação ao meio de conseguir a mudança (**427**), “não sei exatamente que caminho tomar” (**438**) e “compreendo que quero uma solução”. (**468**) Cinco dias antes desta entrevista, esperava que o psicólogo “tirasse um coelho da cartola”. Atingiu agora um ponto em que se apóia em si mesmo e se sente orgulhoso disso. É realmente um progresso. (**540**, **542**, **543**) Estes passos positivos de ordem prática são muito diferentes dos mencionados na conversa anterior. São afirmações de um homem que se interessa pelo que faz e que já não está unicamente interessado em si mesmo.

## A Oitava Entrevista

**Sexta-Feira, 21: 943. P:** Bem, já não tem muito tempo antes das férias, não é?

**944. C:** Vejamos, quando é uma semana?

**945. P:** Precisamente uma semana, suponho.

**945. C:** Bem, notei uma coisa decididamente nova. Em vez de ter flutuações, notei uma melhoria gradual e constante. E exatamente como se me tivesse tornado mais estável e o desenvolvimento se processasse de uma forma segura e dura e não ondulante e flutuante.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Enfrento as situações e mesmo que seja necessário esforço, avanço e progrido e descubro que quando se pega o touro pelos chifres, por assim dizer, não é tão mau como se pensava e talvez... Penso muito na coisa como estava habituado a fazer. Digo a mim mesmo: "Tenho a certeza absoluta de que evitar a situação me deixará na mesma velha rotina em que vivia" e compreendo que não quero viver da mesma maneira, portanto avanço e enfrento a situação, e mesmo quando ela me desaponta, verifico que isso não me deprime como anteriormente.

**945. P:** Parece tratar-se de um progresso real.

**945. C:** E me agrada que os meus sentimentos tenham se estabilizado, que melhorem regularmente, que me dêem um sentimento maior de segurança do que quando andava flutuando. As flutuações levam-nos por montes e vales e não se pode ter muita confiança em que se está melhorando gradualmente.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Portanto o caminho mais dificil é realmente o mais satisfatório.

**945. P:** Está realmente descobrindo uma forma gradual melhora que antes não encontrara.

**945. C:** Exatamente. Nunca... Sempre andei flutuando antes. Ora estava completamente aliviado, ora completamente inibido. Sinto que é uma coisa que estou ganhando e não algo que me vem de um capricho involuntário.

**945. P:** E ganhou de mais de uma maneira. Quer dizer, ganhou fazendo uma opção profundamente enraizada e depois avança e ganha as diferentes satisfações que acompanham esse avanço.

**945. C:** Bem, este é o melhor caminho e, à velocidade com que vou, me parece que dentro de um mês ou dois estarei completamente recuperado.

**945. P:** Penso que não há nenhuma dúvida sobre isso e a única questão que coloco a respeito é que provavelmente avaliou mais tempo do que...

**945. C:** Evidentemente, não sei avaliar muito bem essas coisas, mas sinto uma onda muito real de progresso. Agora sei o que fazer comigo mesmo.

**945. P:** Sim, está quase no ponto em que mudou de direção e descobriu algumas formas novas de enfrentar a situação, e é quase... Era disso que tinha fundamentalmente necessidade.

**945. C:** Fiz uma espécie de teste, muito interessante; julgo que isso poderá interessá-lo. Encontrei uma amiga antiga que não via há vários meses... Bem, suponho que passara mesmo um ano... e tinha muitas satisfações neuróticas com ela. Aumentava os meus prazeres neuróticos e me provocava também dores neuróticas. Eramos muito atraídos um pelo outro, mas isso se interrompeu; tomei a resolução de ver se poderia sair novamente com ela. E claro, ela desconfiava um pouco de mim. (Ri). Mas eu quis... Verifiquei que queria ter com ela satisfações novas e mais saudáveis, em vez de voltar para ela a partir das bases antigas. Senti que se tratava de um teste muito bom... Quer dizer, pensamos normalmente que voltar a qualquer coisa é voltar a ela como era antes, mas descobri que reagia muito diferentemente diante dela. Bem, é a mesma coisa em todas as situações... Não é tanto a situação que conta, mas como se reage em relação a ela. Isto é, podemos reagir de uma forma neurótica ou de uma forma saudável.

**945. P:** Queria uma espécie de teste para verificar se realmente tinha mudado tanto como pensava.

**945. C:** Bem, não era tanto assim... Senti em primeiro lugar o desejo saudável.

**945. P:** Estou entendendo.

**945. C:** Não era um caso de dúvida que precisasse de prova.

**945. P:** Muito bem, isso é verdade. M-hm.

**945. C:** E fiz outro teste interessante. Tinha dois trabalhos em vista e o indivíduo que devia me ajudar não manejou bem a máquina. Normalmente, teria ficado muito desanimado, mas enfrentei a coisa satisfatoriamente, segundo me parece. Tinha uma máquina especial vinda de... e o indivíduo não era capaz de trabalhar com ela. Evidentemente, tinha de prestar atenção em mim mesmo... Isto é, podia ser a satisfação neurótica de não prosseguir com o trabalho, mas...

**945. P:** Bem, você está mais...

**945. C:** Bem, de qualquer maneira não será necessário analisar as satisfações em todas as ocasiões, pois isto melhora. Em última análise, não creio que se possa analisar... Há outros elementos para além do próprio sentimento. Quer dizer, justamente um sentimento de satisfação... É muito dificil rotulá-lo de neurótico ou de outra coisa... Antes de considerar os outros elementos.

**945. P:** M-hm. Isso é verdade.

**945. C:** A impressão em si, sem referência aos outros modelos de comportamento, não dá nenhuma resposta.

**945. P:** E você quem sabe efetivamente se essa experiência se fez no sentido da evolução ou foi uma forma de evitar algo, e sente-se muito seguro de que sabe que está reagindo de uma forma muito diferente da anterior.

**945. C:** Uma coisa dessas não acontece do dia para a noite.

**945. P:** Não.

**945. C:** Haverá algumas satisfações neuróticas, mas à medida que forem rareando, haverá menos flutuação... Bem, sinto-me muito mais seguro do que antes.

**945. P:** Sim, é provável que... Você pode deparar com certo número de flutuações, com certeza, mas não creio que seja o tipo de caminho em que haja uma virada fundamental.

**945. C:** Bem, então é preciso arregaçar as mangas e fazer o que for necessário, caso comecemos a escorregar.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** A reação dos meus pais talvez lhe interesse, O meu pai me trouxe de carro para a cidade. Queria saber por que tinha marcado uma entrevista. Disse-lhes e ficaram perturbados. Podem querer sondá-lo. Compreende, têm uma resistência à psicanálise por duas razões: uma é que sentem certo grau de culpabilidade em relação ao meu estado; a segunda é que valorizam a cura através da religião e, portanto, queriam que eu sentisse que devia rezar e deixar que Deus atuasse... Uma coisa desse gênero.

**945. P:** E descobriu que era um pouco satisfatório ser você mesmo a ocupar-se disso.

**945. C:** Justamente.

**945. P:** Se vierem me sondar, receio ter de remetê-los para você.

**945. C:** Bem, não sei o que faria em semelhante caso. Queria que soubesse que lhes falei no assunto. Pensei que a melhor coisa seria contar-lhes. Eles... De certa maneira é divertido... Eles acreditam numa vontade estritamente livre, no sentido pleno da palavra. Têm uma espécie de... Um pouco de ideologia mista... Isto é, Deus governa todas as coisas, mas um dos Seus dons é a vontade livre que se pode mesmo virar contra Deus... Isto é, com o seu consentimento, no sentido amplo do termo. Portanto, ao mesmo tempo em que tinham uma desconfiança de que não me educaram bem, que é essa uma das razões por que... Olham para mim de lado... Sou um tipo curioso... Mas, inconscientemente censuram- se a si próprios. Mas não estendem a sua censura aos seus própnos pais pelo que me fizeram, não (ri).

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Nesse ponto sou agressivo. Então rezam e, quando me vêem mais ambicioso, atribuem isso à oração, e tudo corre bem.

**945. P:** Bem, você é capaz de suportar isso. Quer dizer, se lhe dá satisfação acreditar...

**945. C:** Isso não é comigo. Sou muito tolerante para com os sentimentos dos outros. O principal é que, enquanto viver em casa, as coisas decorram tranqüilamente.

**945. P:** Suponho que acha que algumas das mudanças que está fazendo em você mesmo provavelmente melhoram as relações com eles.

**945. C:** M-hm. Bem, ficaram satisfeitos por eu procurar um trabalho na defesa. Eles não gostam da fotografia... Pensam que é uma forma dissoluta de viver. Eu gosto evidentemente desse trabalho porque não me ocupa muitas horas e me dá muito dinheiro em relação ao tempo de trabalho, mas eles têm uma crença puritana no trabalho em si. Mas de qualquer maneira quero integrar-me numa indústria, por causa da guerra, então as coisas correm bem por um motivo diferente. Os meus motivos são diferentes dos deles, mas o resultado é o mesmo. Já fiz muitos pedidos nesse sentido... Tive os meus contatos iniciais no campo da fotografia e assim posso continuar a trabalhar em tempo parcial, à tarde. Quando se chega a uma cidade, tem de haver os contatos iniciais para vender a idéia da coisa. Depois se repetem os contatos para marcar uma data definitiva. Tomei as primeiras iniciativas ao fim da tarde e vou me agarrar ao escritório da fábrica... Tornar-me indispensável ao programa.

**945. P:** Devo concluir que teve sorte em encontrar uma coisa boa aí?

**945. C:** Oh, sim, consegui. Trabalhei numa coisa semelhante em... Estive lá no verão passado e trabalhei nisso.

**945. P:** Estou vendo.

**945. C:** Mas não basta ser um empregado comum. Tenho algumas idéias sobre a eficiência da produção... Como se podem acelerar as cadeias de montagem... E tudo isso nos torna preciosos e assim posso servir ao país e incidentalmente a mim mesmo.

**945. P:** (Ri). Que mais... Entra numa situação que o desafia e enfrenta-a.

**945. C:** Sim. M-hm. Um trabalho desse gênero pode ser valioso até mesmo do ponto de vista psicológico.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Evidentemente, é um trabalho terrivelmente monótono... É isso o que mais me aborrece. Mas quanto mais se sobe, mais a coisa se torna interessante. Não gosto de todos esses detalhes mecânicos, mas vou aproveitar tudo o que puder e dentro de duas semanas vou à seção de produção com uma idéia.

**945. P:** Isso me faz ficar curioso. Diz que em duas semanas... Quer dizer que não vai fazer a sua viagem ou isso é depois da viagem?

**945. C:** Não, afinal não vamos. (Explica a alteração dos seus planos).

**945. P:** Bem, isso parece mostrar que realizou grandes progressos e que está fazendo muitos planos para o futuro.

**945. C:** Sim, o que quero neste momento é ser um indivíduo válido na defesa, trabalhar paralelamente na fotografia e escrever o meu romance.

**945. P:** Guardou propositadamente essas surpresas, penso eu (ri).

**945. C:** Hm? É o que penso. Muitas vezes sentia... Não sou muito ambicioso e não vou atrás das minhas idéias, mas quando senti uma evolução como a que tive, surgiram cada vez mais idéias... Cada vez mais planos. Que queria dizer com o seu "propositadamente"... Pensa que eu...

**945. P:** Não, era apenas curiosidade. Não tinha mencionado antes nenhum romance. Está trabalhando atualmente em algum ou são apenas projetos?

**945. C:** Tenho uma idéia bem estudada.

**945. P:** Ótimo.

**945. C:** Segue o tema do Hamlet (analisa este aspecto com algum detalhe). Quero que seja uma tragédia profunda... Quero mesmo que o tema seja pessimista e que mostre todas essas implicações de ordem social e psicológica.

**945. P:** Bem, isso representa realmente material para um romance.

**945. C:** E... Talvez tenha um arde atualidade.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Está vendo, a literatura contemporânea revela o despontar do dia, mas há a escuridão antes da aurora. Creio que é o movimento da época.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Considere agora... As obras que se preocuparam com o futuro foram de tal modo fantásticas que não têm nenhum conteúdo real. Coisas como Horizonte perdido e obras semelhantes eram muito fantásticas... Um admirável mundo novo de certa maneira. Mas eu tenho um dom de expressão verbal, posso utilizá-lo.

**945. P:** Está realmente experimentando o seu novo eu, não é verdade?

**945. C:** Sempre senti que podia fazer duas coisas; uma ser satisfatoriamente eu mesmo e sinto também que posso conseguir um certo grau de reconhecimento social que é um fator complementar inevitável da própria auto-satisfação, e auto-realização. Não quero ser famoso por si só. Creio que o meu desejo é de que isso me ajude a atingir os objetivos sociais e o prestígio social. Prefiro obter a satisfação da auto-estima e então o aplauso público como um meio de tornar possíveis os retoques sociais, por assim dizer.

**945. P:** Bem, parece uma coisa boa.

**945. C:** Sei que sou um dínamo quando começo e tenho alguns trabalhos escritos... tive professores muito diferentes e todos eles me disseram que tinha um dom para trabalhar com as palavras, para exprimir as minhas idéias... O emprego de metáforas vivas, etc.

**945. P:** E agora quer aproveitar a oportunidade, tentando fazer realmente qualquer coisa nesse campo.

**945. C:** Bem, não sei se se trata realmente de sorte... quer dizer...

**945. P:** Eu pensava que antes isso era um risco de certa maneira grande para a sua auto-estima, etc., mas agora está muito mais disposto a entregar-se a atividades como essas.

**945. C:** E no caso de os manuscritos serem recusados, era isso que queria dizer?

**945. P:** Sim, suponho que era uma coisa desse gênero. E mesmo mais do que isso, a vontade de fazer uma tentativa real.

**945. C:** Bem, isso é o principal. Foi tremendamente dificil para eu ficar sentado. Quando estou sentado, descubro que... Quer dizer, sinto que não tenho nenhum prazer nisso e fico muito agitado e talvez escreva um pouco... Então saía para uma boate e procurava me divertir. Mas agora... Quando se está bem por dentro... Não é incômodo passar uma noite tranqüila em casa... não se é obrigado a sair e procurar o prazer. Evidentemente, me agrada a vida noturna, mas não me sinto compelido. E interessante como a mesma conduta pode significar interiormente coisas tão diferentes.

**945. P:** E verdade. (Pausa). M-hm. As coisas que lhe acontecem ou as coisas que faz são as mesmas, mas olha para elas de modo muito diferente, pois a sua perspectiva mudou, ou a sua direção se modificou.

**945. C:** Bem, gosto que a boate seja uma coisa que possa pegar e largar... Não uma coisa que tenha de freqüentar noite após noite. Descobri que também estou perdendo a necessidade de beber. Sabia que isso aconteceria. Sou capaz de prever muita coisa e sabia que a minha necessidade de beber diminuiria à medida que recuperasse a saúde. Era uma das coisas que representavam a minha tragédia, pois era capaz de ver o que poderia ser e, evidentemente, isso aumentava a minha motivação para fazer qualquer coisa em relação à situação.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Tinha a impressão que poderia ser famoso... Pelo menos me agradava ser alguém importante.

**945. P:** Sim, penso que isso é inteiramente possível e creio também que seria capaz de enfrentar o fato de não ser tão famoso, se o caminho fosse outro, por que...

**945. C:** A minha autossatisfação está em primeiro lugar e se tiver autossatisfação e dinheiro não preciso da fama para atingir os objetivos. Quer dizer, a fama ajuda... Quando se tem um nome... Pode-se agir sobre as pessoas que estão ansiosas por cumprir as ordens, ansiosas por agradar, por se identificar com a pessoa famosa. Mas os próprios aplausos não significariam nada para mim se não tivesse a minha autossatisfação. Se eu sei que vai tudo bem, isso é superior a uma satisfação interior acompanhada dos aplausos do mundo.

**945. P:** Sim, isso é absolutamente verdadeiro.

**945. C:** Mas, na medida em que o indivíduo tem isso em si, tanto pode agradar ao público como ter os melhores lugares e certo grau de reconhecimento público. Mas se se apoiar apenas nos aplausos do público, está sujeito a muitos altos e baixos. Há gente que vive inteiramente sob a luz dos refletores e quando o público aplaude estão bem, mas se acontece qualquer coisa, não são capazes de resistir.

**945. P:** A vida deles é muito oscilante. M-hm.

**945. C:** Não são capazes de aceitar as criticas públicas. Penso que é uma espada de dois gumes supervalorizar as opiniões sociais.

**945. P:** Bem, eu diria que hoje você se sente absolutamente seguro do seu próprio progresso e sem dúvida deu alguns passos em direção ao progresso.

**945. C:** Bem, não é apenas hoje... Foi... Quer dizer, desde o nosso último encontro houve uma melhora constante.

**945. P:** Oh, sim.

**945. C:** Quando senti que os sentimentos negativos regressavam, reagi.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** E o fato de reagir me fez sentir que havia melhora. Mesmo o fato de anotar um número de telefone para combinar um trabalho faz surgir essa melhora que não teria surgido se não tivesse executado efetivamente esse gesto.

**945. P:** M-hm.

**945. C:** Isso lhe parece muito bem?

**945. P:** Sim, parece.

**945. C:** Bem, acho que é uma técnica com que se pode contar. Não é a melhora involuntária quecostumava sentir.

**945. P:** E pode-se contar com ela em grande parte porque foi você quem escolheu o caminho e quem decidiu segui-lo.

**945. C:** Sim. Tenho boa impressão disso. Senti que estava trabalhando por mim mesmo e você me deu alguns postes de sinalização, mas sou eu quem toma as decisões e não creio que o diminua dizendo isto.

**945. P:** Não, de maneira nenhuma. De fato, a minha convicção mais funda é de que não posso ajudá-lo... Não posso ajudar ninguém, mas criar por vezes uma atmosfera em que uma pessoa possa se ajudar a si mesma.

**945. C:** M-hm.

**945. P:** E você percorreu um grande caminho ao ajudar-se a si mesmo quando, mesmo antes de vir me ver, decidiu: "Vou fazer qualquer coisa em relação a isto!"

**945. C:** E uma espécie de pioneiro nisto? Em grande parte é uma técnica sua?

**945. P:** Oh... Não sei. Parece-me que dá resultado, em todo caso.

**945. C:** Não consegui tanto com as últimas técnicas psicanalíticas.

**945. P:** Bem, haverá certamente muito mais gente. Penso que um número razoável de pessoas trabalham dentro de um ponto de vista bastante semelhante.

**945. C:** Bem, talvez um dia lhe traga um exemplar do meu romance.

**945. P:** (Ri). De acordo. Terei muito gosto nisso. Agora sente realmente uma grande confiança na sua capacidade para tratar disso. Gostaria de lhe deixar a iniciativa de outros contatos. Isto é, quer voltar novamente ou...

**945. C:** Tive uma idéia... Pensei que como estava tão ocupado e eu conseguira esta melhora, se surgissem quaisquer problemas, telefonava-lhe e marcávamos uma entrevista. Mas penso que em relação ao essencial não serão mais necessários encontros regulares.

**945. P:** Também penso que sim. Ficaria com dúvidas se precisasse de mais. No entanto, se quiser vir alguma vez no próximo mês, telefone-me e terei muito gosto em estar com você, mas a minha impressão é que conseguiu chegar aonde queria e...

**945. C:** Pensei que... Li que estas coisas demoravam meses e por vezes anos e pensei... O meu tratamento foi espantosamente curto, mas isso não invalida as coisas... O fato de ser um período relativamente curto.

**945. P:** Também se fizeram progressos nessa linha.

**945. C:** A velocidade é o que conta.

**945. P:** Penso que em parte a razão será... Eu não pretendia e você não pretendia que todos os seus problemas fossem resolvidos... Penso, no entanto, que descobriu a direção a tomar e o método para se aproximar do objetivo; surgirão com certeza problemas... Talvez problemas muito

dificeis, mas acho que você está... Que você tem os instrumentos que quer para enfrentar esses problemas.

**945. C:** Sem dúvida, isso é o principal.

**945. P:** Julgo que por vezes as pessoas pensam que uma coisa deste gênero devia resolver os problemas do indivíduo e, por conseguinte, se se tenta fazer isso, são necessários anos.

**945. C:** Pelo que vejo, trata-se de dar a uma pessoa a técnica de se ajudar a si própria... Deixá-la fazer as coisas por si mesma... E é isso que torna os problemas interessantes em vez de desanima- dores e evolui-se então e por isso é melhor do que uma vida sem obstáculos nem problemas.

**945. P:** Exatamente. E isso mesmo. Há...

**945. C:** Parece que há algo de mais profundo ligado às satisfações. Quando se está com boa saúde, é excitante resolver um problema e descobrir a maneira de superar um obstáculo.

**945. P:** Exatamente. Se tem uma idéia clara do que está fazendo, os obstáculos são apenas um desafio à luta e a ser resolvido de uma maneira ou de outra. E penso que a vida seria muito vazia sem eles. Seria como as antigas imagens do paraíso... Ruas de ouro e nada para fazer.

**945. C:** M-hm. Perguntava a mim mesmo se... (Seguem-se algumas perguntas pessoais feitas ao psicólogo e que omitimos porque permitiriam a identflcação). Pensei ultimamente que se fosse um pouco mais novo ou tivesse uma formação diferente, gostaria de trabalhar em psicologia. Sempre poderei fazer como amador.

**945. P:** Sim. Você compreende bem as pessoas por dentro, creio.

**945. C:** E também poderei fazer isso no que escrever.

**945. P:** Sim. Interessou-me a descrição do seu romance. Tinha muitas...

**945. C:** M-hm. Vou também escrever um romance sobre um psicanalista... Tenho isso na cabeça. Talvez um dia encontre um fantasma de você num livro.

**945. P:** (Ri). Não o faça muito semelhante (ri).

**945. C:** Bem, fizemos um belo negócio.

**945. P:** Muito bem. (Pausa). Foi muito agradável...

**945. C:** Foi certamente uma bela experiência para mim.

**945. P:** Bem, penso que eu também ganhei alguma coisa.

**945. C:** Bem, espero que apesar de estar muito ocupado, pense que o tempo que me consagrou tenha valido a pena.

**945. P:** Valeu muito a pena. Muito.

**945. C:** Otimo.

**945. P:** Muito bem. Boa sorte.

**945. C:** Para você também.

### 15.1. Observações Gerais

A medida mais viva do que se conseguiu é dada pela lista das atitudes expressas por Bryan durante esta entrevista, O leitor poderá ler primeiro os sentimentos manifestados por Bryan na primeira entrevista e depois compará-los como que se segue:

**A.** Estou melhorando constantemente;
**B.** Desenvolvo-me de maneira firme e segura;
**C.** Enfrento as situações de forma diferente;
**D.** Encontro mais satisfações neste tipo de crescimento;
**E.** Obtenho satisfações;
**F.** Estou quase terminando os nossos contatos;
**G.** Sei o que vou fazer comigo agora;
**H.** Pus à prova a diferença que há em mim e verifico que é real;
**I.** Disse aos meus pais o que estava fazendo;
**J.** Rejeito as suas atitudes, mas posso deixar que pensem como quiserem;
**K.** Tenho muitos planos positivos em relação ao meu trabalho;
**L.** Planejo escrever um romance;
**M.** Estou cheio de confiança;
**N.** Já não me sinto compelido a freqüentar boates ou a beber excessivamente;
**O.** Quero trabalhar para ser reconhecido socialmente, mas o importante é o meu próprio juízo;
**P.** Sou capaz de controlar a minha própria melhora;
**Q.** Tenho um interesse pessoal por você;
**R.** Já não tenho necessidade da sua ajuda;
**S.** Vou conseguir satisfações saudáveis ao resolver os meus problemas;

**T.** Tenho um sentimento caloroso por você pessoalmente;

**U.** Foi uma bela experiência para mim.

Trata-se de uma entrevista final extremamente satisfatória. Pertence a Bryan do princípio ao fim. Os sentimentos e as ações enormemente positivos e a autoconfiança expressa contrastam espantosamente com as primeiras três entrevistas ou com a quinta e sexta entrevistas. Percorreu o ciclo total da terapia – expressão, compreensão, decisões positivas, ação reorientada na linha dos novos objetivos escolhidos. A entrevista final foi muito bem trabalhada pelo psicólogo. Houve um bom reconhecimento do progresso. E, o que tem maior importância, o psicólogo estava vigilante para a primeira expressão tímida do cliente de se sentir preparado para se tornar independente da ajuda terapêutica. E raro que todos os aspectos das fases finais da terapia se condensem numa só entrevista. Sob muitos aspectos, esta entrevista parece um resumo do Capítulo 8. O final estava certamente previsto desde a entrevista anterior, mas a questão não tinha sido considerada até este momento. Apesar do fato de a conclusão ser mais rápida do que é habitual é, no entanto, completa e Bryan parte com o reconhecimento claro de um processo devidamente acabado e deixado para trás, com uma perspectiva nova e mais sugestiva, aberta para o futuro.

### 15.2. Algumas Conclusões

Os leitores que abordam esta série de contatos terapêuticos a partir de diferentes pontos de vista podem divergir na interpretação dos seus elementos. Mas qualquer leitor atento verá que é dificil negar que algo de significativo ocorreu. Podem-se criticar as técnicas, discordar do ponto de vista, mas tem de se concordar pelo menos em que se verificou uma mudança. E isso que confere a este relato a sua importância e justifica a sua reprodução integral. Antes de nos interrogarmos sobre o que aconteceu, indiquemos algumas coisas que não se verificaram. O cliente não conseguiu um *insight* completo do sentido de todas as suas ações. Ainda não resolveu completamente todos os seus problemas atuais e, certamente, não resolveu todos os futuros. E improvável que este processo terapêutico tenha alterado certa instabilidade fisiológica de base que pode possuir, embora seja tão íntima a interação entre o psíquico e o orgânico que são necessários mais estudos para responder a esta questão.

É improvável que os contatos terapêuticos lhe tenham garantido suficientemente contra a necessidade futura de ajuda. O peso combinado de circunstâncias infelizes pode levá-lo novamente a soluções regressivas, embora a terapia tenha tornado esta possibilidade menos provável. E certo que as entrevistas não o levaram a conformar os objetivos e atitudes com os que são aceitos pelo psicólogo, nem com os objetivos e atitudes de nenhum grupo determinado. Então o que aconteceu? Que se passou concretamente? Considerando a situação apenas do ponto de vista do cliente e abstraindo no momento a parte do psicólogo ao tornar esta evolução possível, podemos formular o que aconteceu num breve resumo:

**1º.** Cliente veio procurar ajuda. Quer esta iniciativa seja absolutamente necessária, quer não, não há dúvida que facilitou o processo;

**2º.** Explorou livremente os seus problemas e as suas raízes nos seus desejos fundamentalmente confusos e em conflito;

**3º.** Elaborou uma compreensão do seu modo de reagir que estava bloqueando a sua evolução para a maturidade;

**4º.** Enfrentou plenamente as implicações dessa compreensão e escolheu livremente e por sua própria iniciativa as satisfações de maior peso em torno das quais podia integrar as suas atividades;

**5º.** Efetuou a sua nova escolha através de projetos postos em prática;

**6º.** Tornou-se independente da ajuda do psicólogo e ganhou confiança na sua capacidade para orientar a sua própria vida.

Parecem ser estes os passos mais significativos do processo terapêutico neste caso. Quer se considere isso como um progresso suficiente, quer se discorde dos meios empregados, é esta pelo menos a descrição de um processo predizível da terapia, tal como a apresentamos ao longo deste livro. Este processo ganha uma significação mais profunda quando o vemos atuar em tipos de casos muito diversos – com crianças e pais inadaptados, com estudantes que fracassam, com situações de desadaptação conjugal, com pessoas de capacidade normal ou de nível intelectual superior. A sua importância é ainda mais realçada quando descobrimos que é um processo que pode ser, e é utilizado por especialistas de formação diferente: psicólogos, psiquiatras, assistentes sociais, orientadores pedagógicos.

Não podemos deixar de ficar impressionados com o fato de ser um método que, embora utilizado em Filadélfia, Nova lorque, Chicago ou Colombo tem, no entanto, as suas fases típicas. O fato de esta terapia poder ser utilizada (de uma forma um pouco indecisa, certamente) por indivíduos com pouca experiência terapêutica bem como por indivíduos com anos de trabalho aumenta a nossa convicção de que se trata de um processo autêntico e não de um acidente artificial. Somos forçados a compreender que o processo terapêutico em causa pode representar uma descoberta social altamente importante no domínio das motivações do comportamento humano. As possibilidades de aperfeiçoamento do processo, da sua aplicação tanto aos grupos como aos indivíduos, desafiam a imaginação e apóiam uma esperança positiva e realista no futuro.

### 15.2. Notas

(**547**, **551**) Esta passagem encerra a medida plena dos progressos realizados. A melhoria gradual, o completo controle do cliente sobre a sua vida e o seu progresso opóem-se num contraste flagrante às atitudes iniciais. Nesse momento, era um indivíduo que sofria e sem esperança. Agora é um

adulto confiante, senhor de si mesmo e sem receio da realidade. (**552**, **554**) E esta a primeira ocasião em que Bryan menciona a possibilidade de terminar ou interromper as entrevistas. Felizmente, o psicólogo reconhece com rapidez e aceita esse sentimento em **553** e **554**. Se estas atitudes não fossem aceitas, o cliente continuaria a sentir o desejo de terminar, mas entraria em conflito, receando que o psicólogo desejasse que ele continuasse. (**554**, **558**) Estes "testes" revelam um grau de autoconfiança superior a tudo o que se viu até agora. (**560**, **562)** Outro exemplo do trabalho conjunto do cliente e do psicólogo pensando mais como uma pessoa do que como duas. Não podemos encontrar nada de semelhante nas primeiras entrevistas.

(**568**, **574**) Aqui temos um planejamento positivo do tipo mais satisfatório. Bryan, tal como na sua última observação da sétima entrevista, já não está pensando apenas em si e nos seus problemas, mas ganhou um interesse saudável e otimista pelas coisas à sua volta. O fato de estar exagerando ligeiramente o otimismo não altera o valor da atitude. (**577**) Não parece razoável incluir aqui os detalhes da história e omitimos, por isso, dois ou três minutos da conversa. A análise de Bryan tem mais o caráter de uma conversa social do que qualquer outra passagem da entrevista até este momento. Discute os seus planos, demonstrando a seriedade do objetivo. (**580**) Este eu ousado, confiante, contrasta com o indivíduo da primeira entrevista, bloqueado pela sua neurose e sem se dedicara nenhum campo de atividade. (**583**) O psicólogo não foi capaz de evitar neste momento um comentário medianamente interpretativo. A sua intervenção em **585** é mais satisfatória e foi aceita.

(**585**, **586**) Como Bryan diz: "É interessante como a mesma conduta pode significar interiormente coisas tão diferentes." É o objetivo, a direção da vida que se alterou e essa alteração confere um sentido novo mesmo às antigas ações. Note-se igualmente a facilidade com que os "problemas" – a bebida, a compulsão referente às boates e o voyeurismo – são resolvidos quando a questão fundamental da direção se decidiu. Um comportamento diferente é adotado quase imediatamente quando os novos objetivos se tornaram predominantes. (**591**) O cliente não permite que o psicólogo, mesmo inadvertidamente, sugira a idéia de que a mudança é temporária. (**596**) Esta passagem interessante representa uma poderosa justificação do tipo de estrutura que se estabeleceu ao longo da relação terapêutica. Neste ponto, Bryan deixa ver um pouco o que essa estrutura representa para ele. Isso é, sem dúvida, duplamente interessante quando pensamos nos trechos iniciais referentes às mesmas decisões. Basta que o leitor se lembre como se sentia aterrado por tomar essas decisões, o sentimento da sua impotência em assumi-las e o desejo de que o psicólogo resolvesse algumas questões por ele. Tudo isso agora pertence ao passado.

O fato de o psicólogo ter defendido firmemente uma relação terapêutica conveniente permitiu ao cliente ser ele próprio a realizar essas escolhas. Ao realizá-las, possui uma base de autoconfiança que não pode perder. (**598**, **600**) É esta a primeira vez em que Bryan manifesta qualquer interesse pessoal pelo psicólogo como um indivíduo distinto e diferente das suas necessidades. Este tipo de interesse é

muito característico das fases finais da terapia. (Ver o Capítulo 8). Note-se igualmente como o cliente responde em **600** como um igual autenticamente independente. Na realidade, está dizendo: "Respeito-o como pessoa e estou interessado no que faz. Também sou uma pessoa digna de respeito e também faço coisas". (**601**) O psicólogo captou felizmente a atitude expressa em **595**, **600** uma atitude que implica que os contatos terminaram e que atingiram o seu objetivo. Responde acertadamente a isto, levando o cliente a ver que logo que esteja preparado, a relação pode terminar. (**601**) Note-se a rapidez da resposta do cliente, sem esperar que a frase termine. Pensava obviamente no fim da relação há algum tempo, mas hesitava em exprimir abertamente essa idéia. (**602**) Esta passagem tem um interesse teórico muito grande. Aqui temos um cliente na expectativa de que o processo terapêutico demorasse meses, pelo menos.

Sente, contudo uma tal segurança de que já não tem necessidade de ajuda que se dispõe segundo esse sentimento interior de independência, apesar de só terem decorrido três semanas. (**605**, **606**) Esta passagem indica tão claramente os objetivos da terapia tal como se formulam neste livro que o leitor pode ser levado a supor que de alguma maneira Bryan os teria assimilado do psicólogo. Note-se que em momento algum destes contatos o psicólogo propusera a idéia de que o crescimento é o ideal, e não uma vida sem problemas. Porém, ao longo da experiência terapêutica, Bryan começou a perceber ser essa a verdade. (**607**, **609**) Esta forma indireta de exprimir o calor dos sentimentos em relação ao psicólogo é absolutamente característica das entrevistas finais da terapia. (**611**, **614**) Isto é uma conclusão clara de um ciclo de experiências que favorecem nitidamente o crescimento. Bryan está claramente preparado para terminar a terapia e enfrentar a vida sem o apoio que a relação terapêutica lhe ofereceu.